الجامعة الأردنية

نمــوذج تفــويض

أنا الطالب خالد عبد الرحيم حسين [illegible] ، أفــوض الجامعــة الأردنيــة بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤســسات أو الهيئــات أو الأشــخاص عند طلبها.

التوقيع:

التاريخ: ١٠/٨/٢٠١١

المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة وأثر تصحيح التشويهات المعرفية في خفض هذه المشكلات

إعـداد
فاتن عبد الرحمن حسين مهيدات

المشرف
الأستاذ الدكتورة نسيمة داود

قُدّمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة
في الإرشاد النفسيّ والتربويّ

كليّة الدراسات العليا
الجامعة الأردنيّة

تموز، ٢٠١١

ب

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة (المشكلات التكيفية من المراهقات في الأسر المطلقة واثر تـصحيح التشويهات المعرفية في خفض هذه المشكلات) وأجيزت بتاريخ ٢٧ /٧ /٢٠١٠

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
الدكتورة نسيمة داود أستاذ- إرشاد نفسي	مشرفا ورئيسا	....
الدكتور محمد نزيه حمدي أستاذ- إرشاد نفسي	عضوا	....
الدكتور جميل الصمادي أستاذ- تربية خاصة	عضوا	....
الدكتور محمود عطا أستاذ-إرشاد نفسي(جامعة البتراء)	عضوا	....

إهــداء

اهدي هذا العمل إلى
التي ضحت بنفسها وحياتها من اجلي، إلى نبع الحنان
ومصدر الأمان.
والدتي الغالية

الداعم والمساند لي دائماً نصفي الآخر
زوجي العزيز

فلذات كبدي
يزيد، يزن ، محمد ، مالك

صاحبة القلب الكبير ومنبع الحب الذي لا ينضب
جدتي الحبيبة

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي أعانني، ومكنني من انجاز هذا العمل. كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتورة نسيمة داود، صاحبة العلم الواسع الوفير، التي لم تبخل علي بوقتها وعلمها، كما اشكرها على صبرها الجميل وتوجيهاتها ومتابعتها المستمرة بكل إخلاص وتفان لانجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة، لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة.

ولا يفوتني أن أشكر كل من ساعدني على إنجاز هذا العمل، من خلال تحكيم المقاييس والبرنامج وتطبيقهما، كما أخص بالشكر المراهقات من الأسر المطلقة في المدارس الحكومية التابعة لمنطقة الزرقاء الأولى واللواتي شملتهن هذه الدراسة .

وأقدم شكري وعرفاني لصديقاتي العزيزات افينان، وفاطمة، لما قدمنه لي من دعم ومساندة وتشجيع، كما واشكر جميع طاقم العمل في مدرسة زرقاء اليمامة الأساسية، اللواتي قدمن لي يد المساعدة والعون. كما أخص بالشكر والامتنان الآنسة تهاني الخولي لتحملها وصبرها علي.

الباحثة

فاتن مهيدات

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة واثر تصحيح التشويهات المعرفية في خفض هذه المشكلات

إعداد
فاتن عبد الرحمن مهيدات

إشراف
الأستاذ الدكتورة نسيمة داود

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة واثر برنامج تصحيح التشويهات المعرفية في خفض هذه المشكلات. تألفت هذه الدراسة من مرحلتين مسحية وتجريبية. تألفت عينة الدراسة المسحية من (87) مراهقة من الصفوف الثامن، والتاسع، والعاشر، في المدارس الحكومية التابعة لمديرية الزرقاء الأولى، كما تألفت عينة الدراسة التجريبية من (20) مراهقة، وللإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام مقياس المشكلات التكيفية المكون من أربعة أبعاد هي (الاكتئاب، العدوانية والغضب، تدني تقدير الذات، عدم الشعور بالأمن)، تم تعيينهن بشكل عشوائي وبالتساوي في مجموعتين تجريبية وضابطة. كما تم تطبيق البرنامج الإرشادي المكون من (12) جلسة، مدة الجلسة (45) دقيقة وبمعدل جلستين أسبوعياً، وقد بني البرنامج بالاستناد إلى نظرية العلاج المعرفي لبيك(Beck).

وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى ما يلي:

- تعاني المراهقات في الأسر المطلقة من المشكلات التكيفية بدرجة متوسطة، وعلى كافة أبعاد المقياس وهي (الاكتئاب، العدوانية والغضب، تدني تقدير الذات، عدم الشعور بالأمن).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لعدد السنوات التي مرت على حادثة طلاق الأبوين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لزواج احد الوالدين مرة أخرى.

أشارت النتائج للدراسة التجريبية إلى وجود اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين المجموعة التجريبية والضابطة، على مستوى المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لتصحيح التشويهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة:

يُعدّ الطلاق من الظواهر الاجتماعية التي تحمل في طياتها تأثيرات سلبية هامة على الأسرة بشكل عام، وعلى الأبناء بشكل خاص. حيث يعتبر الطلاق من أسوأ الحوادث التي تتعرض لها الأسرة، حيث يعاني الأبناء العديد من المشكلات التي تعيق تكيفهم وسير حياتهم، بسبب شعورهم بعدم الانتماء للأسرة الطبيعية التي تتكون من أب وأم وأبناء، والتي تعتبر من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تؤدي وظيفة هامة جداً، هي تنشئة الأطفال، وهي التي تقدم لابنائها الكثير من الحب والتعاطف والجو الآمن، وتسمح للأبناء بتطوير وتشكيل شخصياتهم أثناء مراحل النمو التي يمرون بها (الرشدان، 2005).

وتُعدّ ظاهرة الطلاق في المجتمعات المختلفة من الظواهر السلبية، علماً بأن الطلاق قد يعتبر المخرج الوحيد، عندما يستحكم الخلاف، وتستعصي الحلول، وتستحيل الحياة الزوجية، ومع أن الطلاق قد يحقق بعض المزايا للزوجين المطلقين، كمهنة جديدة أو شريك جديد، مما يعوض بعض الخسارة والألم، إلا أن الأطفال لا يرون أي فائدة للطلاق، وإذا كان الطلاق حلا للمشكلات من وجهة نظر الزوجين، لكنه يعد سبب المشكلات من وجهة نظر الأبناء، فنهاية زواج والديهم هي خسارة فادحة تقلب حياتهم رأسا على عقب، وتعرضهم للمعاناة والتوتر والضيق أكثر مما يتكبل الوالدان (أبو عليان، 2008).

ولكن نظراً لما للطلاق من آثار سلبية على الأسرة عامة وعلى الأطفال خاصة، ينظر له على أنه حدث سلبي، وظرف نفسي ضاغط لجميع أفراد الأسرة، كما ويعتبر من الظواهر الخطرة المهددة لكيان المجتمع ككل.

وقد أثبتت الدراسات الأثر طويل المدى للطلاق على الأطفال والمراهقين، حيث تشير إلى أنه وبعد مضي 20 عاماً على حدوث الطلاق، ما زال الأبناء يشعرون بالغضب والأسى من حدوث الطلاق، فكيف إذا كان الحدث ما زال حديثاً أو قيد الحدوث؟ (Constancer, 2006).

إن التغير الذي يحدثه الطلاق في حياة الأطفال والمراهقين من انخفاض في مستوى المعيشة الاقتصادي، والصعوبات النفسية، والتغير في نوعية الحياة، والمسؤوليات التي تلقى على عاتق الأطفال والمراهقين، كالعناية بالأشقاء الأصغر عمراً، أو ترك المدرسة والعمل من اجل توفير دخل للأسرة، كلها تشكل ضغوطاً على الأبناء فيجدون صعوبة كبيرة في التكيف والتعايش معها، مما يولد لديهم مشاعر الغضب والإحباط والاكتئاب وتدني تقدير الذات وغيرها من مشاعر عدم الأمن (Özdemir, 2007).

ومما قد يزيد الألم في حالات كثيرة، أن هناك تغيرات عديدة بالإضافة إلى التغير الذي يحدثه الطلاق في حياة الأبناء، هو اختفاء الآخرين المهمين في حياة الأبناء كالأقارب والأصدقاء، فيختفي أشخاص يحبهم الأبناء من حياتهم، مما يسبب لهم ألماً شديداً وتدهوراً في صحتهم، لأنهم يصبحون في أمس الحاجة إلى أفراد العائلة المحبين، للشعور بالحب والأمن وإعادة الثقة، وكأن الطلاق لا ينهي الزواج فقط، بل ينهي وجود الأقارب المحبين في حياة الأبناء. وهنا لا يستطيع الأبناء إسماع أصواتهم والامهم، لذلك يشعرون بالضعف والاضطراب والعزلة (أبو عليان، 2008).

ونتيجة لتزايد معدلات الطلاق سواء في الأردن أو في البلاد الأخرى، وما يترتب عليه من زيادة في أعداد الأبناء من الأسر المطلقة، ولما للطلاق من آثار سلبية على هؤلاء الأبناء، مثل تبنيهم للعديد من الأفكار السلبية عن ذواتهم، وعن الآخرين، والعالم المحيط من حولهم، ونتيجة لهذه الأفكار المشوهه وغير المنطقية تتأثر سلوكاتهم مع الآخرين، كما تتأثر مشاعرهم نحو انفسهم ونحو العالم المحيط بهم. ولما لتصحيح التشويهات المعرفية وتغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد من أثر بالغ في تحسين حالته المزاجية، وتغيير في ردود أفعاله تجاه الأحداث المزعجة في حياته، بالإضافة إلى قلة الدراسات التي تناولت أثر الطلاق على الأبناء والبرامج العلاجية لهم، جاء اهتمام الباحثة بالتعرض للمشكلات التكيفية التي تعاني منها المراهقات ضمن الأسر المطلقة، وتقديم برنامج علاجي لهن لتصحيح التشويهات المعرفية.

مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

- ما المشكلات التكيفية التي تعاني منها المراهقات من الأسر المطلقة، وما أثر تصحيح التشويهات المعرفية في خفض مستوى هذه المشكلات؟

أسئلة الدراسة:

حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1) ما مستوى المشكلات التكيفية التي تعاني منها المراهقات في العائلات المطلقة؟
2) هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (α=0.05) في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لعدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق؟
3) هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (α=0.05) في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لزواج أحد الأبوين مرة اخرى؟
4) هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (α=0.05) في المشكلات التكيفية بين المجموعة التجريبية التي خضعت لتصحيح التشويهات المعرفية والمجموعة الضابطة التي لم تخضع لأية معالجة؟

أهمية الدراسة:

يُعتبر الطلاق من التغيرات الحياتية الصادمة بالنسبة للأطفال، والمراهقين، حيث يؤدي لنتائج سلبية، فهو يفقد الأبناء الشعور بالأمن والاستقرار، والأسرة السعيدة التي يحتاجونها، بالإضافة إلى الإحساس بالدونية لأنهم مختلفون عن أقرانهم، فهم لا يعيشون مع والديهم. كما يملك الأبناء الذين ينتمون لأسر منفصلة بالطلاق، العديد من المعتقدات والأفكار غير المنطقية، التي من الصعب التعامل معها، وهي معتقدات حول طبيعة عملية الطلاق، ودورهم الرئيسي في اتخاذ قرار الطلاق، واعتقاد هؤلاء الأبناء بأنهم مهملين ومهجورين من قبل الوالدين، وخاصة الوالد الذي لا يقوم بدور الوصاية، هذه المعتقدات تجلب لهم مشاعر من تدني لتقدير الذات، وعدم شعورهم بالأمن. كما يحمل هؤلاء الأبناء معتقدات تتعلق بسخرية الآخرين منهم وخاصة الرفاق لأن والديهم مطلقين، مما يشعرهم بالحزن والاسى، والأنسحاب من مجتمع الرفاق. كما يلقي الأبناء اللوم على أنفسهم أو على أحد الوالدين لحدوث الطلاق. تشكل

ونتيجة لما للطلاق من أثر بالغ على الأبناء، وبالإضافة إلى قلة الدراسات العربية التي تهتم بموضوع الطلاق وأثره على الأطفال والمراهقين، وكيفية التعامل مع هذا الحدث الضاغط، بالإضافة إلى قلة البرامج العلاجية التي يمكن أن يستفيد منها المرشدون في المدارس. رأت الباحثة ضرورة الاهتمام بهذه الفئة من الطلبة في المدارس، لتزويدهم ببعض المهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات التكيفية التي يعانون منها جراء الطلاق، عن طريق تصحيح التشويهات المعرفية، الذي يرى العديد من العلماء مثل (اليس وبيك) أن المشكلات السلوكية والانفعالات التي يختبرها الأفراد لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها الفرد عن نفسه، وعن العالم، ونحو الآخرين (الفايز، 2006).

حدود الدراسة

1- اقتصرت عينة هذه الدراسة على الطالبات من الأسر المطلقة في مدينة الزرقاء فقط.

2- الطالبات المراهقات من عمر 13-16 عاماً.

3- تتحدد نتائج هذه الدراسة بأدواتها وما جرى لها من إجراءات تحقق من صدقها وثباتها.

تعريف المصطلحات:

المراهقات من الأسر المطلقة: هن الإناث من عمر 13-16 سنه واللواتي انفصل والديهن بالطلاق.

المشكلات التكيفية: الصعوبات والتحديات التي تواجه الأفراد، وتجعلهم غير قادرين على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة بنجاح ورضا. أما إجرائياً فهي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المشكلات التكيفية المُعدّ لهذه الدراسة.

التشويهات المعرفية: هي مجموعة الأفكار السلبية التي يحملها الفرد عن نفسه، وعن الآخرين، وعن العالم المحيط به، وتساهم في جلب المشاعر السلبية نحو الذات، والآخرين، والحياة المختلفة.

البرنامج الإرشادي: هو برنامج إرشادي معرفي يتكون من (12) جلسة، مدة الجلسة (45) دقيقة، ويطبق بمعدل جلستين اسبوعيا، ويستند إلى نظرية العلاج المعرفي لأرون بيك Aron T. Beck في تصحيح التشويهات المعرفية. يهدف البرنامج إلى التعرف على الأفكار السلبية، والمعتقدات التي تقود إلى تكيف غير سوي، ثم العمل على تغيير هذه الأفكار بأخرى منطقية، تساعد المشاركين على التكيف بشكل افضل مع متطلبات الحياه المستقبلية،

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تُعتبر الأسرة، اللبنة الأساسية في كل المجتمعات وفي مختلف الثقافات، وهي من أهم المؤسسات الاجتماعية، حيث تقوم بوظيفة مهمة وأساسية، هي تنشئة الأطفال، والتنشئة هي العملية التي تحول الفرد من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، عن طريق تعليمه ثقافة مجتمعة من عادات وتقاليد، وقيم، ومبادئ، وعقيدة دينية. إن الأسرة الفاعلة توفر لأبنائها الكثير من الحب والتعاطف، وتهيئ لهم الجو المناسب لتنمية مواهبهم وقدراتهم، كما تقدم لهم النماذج لتعلم السلوكات المقبولة اجتماعياً، وتسمح لأفرادها بتطوير شخصياتهم أثناء مراحل النمو التي يمرون بها، فالأسرة السعيدة المترابطة، تشعر أبناءها بالسعادة والحب، والتقبل وإشباع الحاجة للتقدير اللازم لمسيرة حياتهم النمائية (الرشدان، 2005).

تُعدّ الخبرات التي يتلقاها الطفل في الأسرة ضرورية لنمو شخصية متكيفة. فالطفل أو المراهق يتعلم كيفية مواجهة المواقف المثيرة للقلق والصعوبات المحتملة بفاعلية من خلال وجوده في بيئة أسرية سليمة. وعلى العكس من ذلك فإن فقدان الطفل للأسرة يعرضه لمشاعر القلق وعدم الشعور بالأمن، وبالتالي فإنه يتعرض لسوء التكيف (Smith,1999).

قد تتعرض الأسرة للتفكك عن طريق الطلاق، والتفكك يحظى باهتمام علماء النفس والعاملين بالخدمة الاجتماعية، بسبب صلته الوثيقة بتربية ورعاية الأطفال وتنشئتهم، وبسبب تهديده لكيان الأسرة وتأثيره على وظائفها المختلفة، فينهار البناء الأسري، مما يترتب عليه عدم قيام أحد طرفي العلاقة الزوجية بواجباته والتزاماته تجاه الطرف الآخر، وتجاه أبنائه.

إن الطلاق خبرة استثنائية وغير طبيعية، وهو أسوأ ما يمكن أن يحدث للناس العاديين، وهو وسيلة يلجأ إليها أحد الطرفين أو كليهما للتهرب من التوترات الناجمة عن فشل الزواج الذي يصعب تفاديه (بركة، 2003).

والطلاق لغة يأتي بمعنى الإطلاق وهو رفع القيد سواء حسياً أو معنوياً. أما فقهياً: فهو انفصام عرى الرباط الزواجي عملياً ومادياً وشرعياً، وهو فسخ عقد الزواج الذي وقعه كل من الرجل والمرأة قبل دخولهما في العلاقة الزوجية، كما أنه يعبر عن التباعد والانفصال والتفريق بين الزوجين، وهو انهاء العلاقة الزوجية بحكم الشرع والقانون (المطيري، 2007).

وتُعد ظاهرة الطلاق في المجتمعات المختلفة من الظواهر السلبية، علماً بأن الطلاق قد يكون في بعض الأحيان هو الحل لوجود الخلافات الشديدة بين الزوجين، التي يصعب معها استمرار الحياة الزوجية. ومهما كانت فوائد الطلاق، فقد اجمع معظم الراشدين الذين اختبروا هذا الحدث بأنه خبرة قاسية ومؤلمة (Leher and Rosen, 2002).

ويرجع الاهتمام بظاهرة الطلاق من قبل العاملين النفسيين والاجتماعيين بسبب آثاره السلبية الهائلة على الأسرة عامة، وعلى الأطفال خاصة، وغالباً ما تستمر هذه الآثار مع الأطفال لفترات عمرية طويلة، تصل إلى مرحلة الرشد، يواجه معها الأبناء صعوبات متعددة وكثيرة منها: الصعوبات النفسية والاضطرابات الانفعالية والصعوبات الاجتماعية، بالإضافة إلى المشكلات السلوكية المختلفة (Hage and Nosanow,2000).

ونتيجة لتزايد معدلات الطلاق، والتغير الذي حدث في بيئة الأسرة في العقود الثلاثة الماضية حيث تشير الإحصائيات إلى أن واحدة بين كل زيجتين في الولايات المتحدة تنتهي بالطلاق، وأن ستين بالمائة من هؤلاء المطلقين يرافقهم أطفالهم في زواج جديد، وتدل هذه الأعداد أن أكثر من مليون طفل يمرون بتجربة طلاق والديهم كل سنة، وأن أكثر من 12 مليون طفل تقل أعمارهم عن 18 سنة ينتمون إلى أسر منفصلة بالطلاق (Lipman,2001).

أما في الأردن فيلاحظ أن هناك تزايداً مستمراً في عدد حالات الطلاق، فمثلاً بين عامي 1999-2001 سجلت المحاكم الشرعية 8961 حالة طلاق للعام 1999 و 10034 حالة عام 2001. أما بالنسبة للعام 2008 فقد بلغت الحالات المسجلة رسمياً لدى دائرة قاضي القضاة الأردنية 3479 حالة (دائرة قاضي القضاة، 2008).

ويعود سبب الأعداد الكبيرة لحالات الطلاق بالأردن من وجهة نظر الزوجات، وحسب دراسة قامت بها جمعية العفاف الأردنية (2010) إلى أن نصف حالات الطلاق ناتجة عن سوء الاختيار، يليه تدخل الأهل في شؤون الزوجين، ثم عدم تحمل المسؤولية من قبل الزوج، بالإضافة إلى عدم التواصل اللفظي أو الفكري بين

إلى عدم التواصل اللفظي أو الفكري بين الزوجين. ومن العوامل الميسرة لزيادة حالات الطلاق في الأردن، قانون الخلع الأردني، حيث أصبحت مدة النظر في القضية المقدمة للمحاكم من خلال هذا القانون، أقل بكثير مما هي عليه في قضايا الشقاق والنزاع، ويترتب على هذه الأعداد الكبيرة لحالات الطلاق، أعداد هائلة في أعداد أبناء المطلقين (جمعية العفاف الأردنية، 2010).

ونظرا لخطورة الطلاق في حياة الأسرة والأبناء، فقد قيدته الأديان السماوية بقيود كثيرة، وأباحته في حالات محدودة. إن هناك مجموعة من العوامل والأسباب التي تسهم بشكل أو بآخر بإقدام الزوجين أو احدهما على طلب الطلاق، لتعذر استمرار الحياة الزوجية.

ويمكن أن نقسم هذه الأسباب إلى نوعين: أسباب خاصة، وأسباب عامة، كما اشارت إليها (العلي،2004):

أما الأسباب الخاصة: فهي الأسباب المتعلقة بالزوج أو الزوجة، فالأسباب المتعلقة بالزوج كثيرة منها: كراهية الزوجة، سوء معاملته لزوجته، عدم تحمل نفقات الأسرة، الفرق في السن بينه وبين الزوجة، المرض الذي يقعده عن العمل وعن أداء واجباته الأسرية، انحطاطه الأخلاقي، والإدمان على الكحول أو المخدرات. أما الأسباب المتعلقة بالزوجة، فقد تكون كراهيتها لزوجها ونفورها منه، عدم الإنجاب، سوء الخلق، المرض، خيانة الأمانة الزوجية، إهمالها لشؤون المنزل والأسرة، كبر السن، بالإضافة إلى عدم التواصل بين الزوجين وفشلهما في التعبير عن المشاعر الإيجابية لبعضهما البعض.

أما بالنسبة للأسباب العامة التي أدت لارتفاع نسب حالات الطلاق في العصر الحاضر فيمكن عزوها الى ما يلي:

1- تطور مركز المرأة الاجتماعي، وحصولها على مزيد من الحرية، وخروجها إلى ميدان العمل، وشعورها بقيمتها الاجتماعية، وزيادة استقلاليتها عن الزوج واعتمادها المادي على نفسها، حيث أن تغيير وضع المرأة أدى إلى عدم تقبلها لظروف قاسية، أو إهانة الزوج لها أو أي حدث يقلل من تقديرها لذاتها، من الأسباب التي أدت إلى زيادة نسب الطلاق في العالم.

2- العامل الإقتصادي، فالمال عصب الحياة، والطلاق أصبح أكثر انتشاراً بين أبناء المجتمعات الفقيرة، نظراً لما للمال من أهمية كبيرة في الحياة، فعدم قدرة الزوج على الإنفاق على أسرته، والقيام بالتزاماته المالية تجاه الأبناء، من حيث توفير المأكل والملبس، والتعليم والصحة، وغيرها مما يؤدي إلى حدوث المشكلات والتي قد تنتهي بالطلاق.

3- سوء اختيار الشريك ضمن شروط موضوعية وأسس يتحقق فيها التكافؤ العلمي والشخصي والاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

4- الإخلال بالشروط المتفق عليها في عقد الزواج سواء من جهة الزوج أو من جهة الزوجة.

5- وجود أفكار غير حقيقية أو مبالغ فيها حول الزواج لدى أحد الطرفين مثل قيم ومبادئ ومعايير

6- الاهتمام المبالغ به لأحد طرفي العلاقة بينما لا يعير الطرف الآخر أي اهتمام. الزواج المبكر في فترة المراهقة يزيد من احتمالية الطلاق، وذلك لأن هؤلاء المراهقين غير قادرين على الاستقلال المادي والعاطفي، بالإضافة إلى أن قراراتهم قد لا تكون حكيمة أو مدروسة.

7- الاختلاف بين الزوجين في تنظيم شؤون حياتهم، وفي تربية الأبناء بشكل عام.

8- تفاقم الصراع العائلي وتعذر الوصول إلى حلول وسطى بصدد المشاكل والعوامل المؤدية إلى التوتر في محيط الأسرة، وبذلك فقد يكون الطلاق هو الحل الحاسم والحكم الفاصل الذي يضع حدا ونهاية للتوترات.

ومهما كانت الأسباب في حدوث الطلاق، إلا أن من المتفق عليه في جميع المجتمعات أن الطلاق من الأحداث الحياتية الضاغطة التي لها أثر سلبي على المجتمع بشكل عام وعلى الأسرة بشكل خاص، حيث يعاني الأبناء جراء الطلاق من مشاكل متعددة تعيق تكيفهم وذلك بسبب شعورهم بفقدان الأمن، وعدم الشعور بالانتماء الأسري، والشعور بالضياع، وذلك بسبب نقص الاهتمام الذي تجده هذه الفئة من الأب أو الأم، أو كليهما. إن غياب أحد الوالدين أو كليهما، يؤثر سلباً على مشاعر وسلوكات الأطفال، ذلك أن وجود الوالدين يعني تحقيق حاجاته وضمان إشباعها (Kottman & Glazer,2005).

فغياب أحد الوالدين يعتبر بمثابة تهديد لكيان الطفل، والذي قد يفسرونه على أنه إهمال لشؤونهم، وغضب منهم، وهذا بدوره يزيد من اضطراب العلاقة بين الوالدين وبين الأبناء، ثم بين الأبناء وبين الآخرين فيما بعد، مما يؤدي للشعور بعدم الأمن، والخوف من المستقبل. إن فقدان الأب له تأثيرات سلبية وشديدة

الأب لـــــه تـــــأثيرات ســـــلبية وشـــــديدة علـــــى كـــــل مـــــن الأولاد والبنـــــات حيـــــث يـــــؤثر علـــــى تكـــــوين الهويـــــة الجنـــــسية الآمنـــــة لكـــــل مـــــن البنـــــات والأولاد علـــــى حـــــد ســـــواء. فغيـــــاب الأب عـــــن البنـــــات يـــــؤدي إلـــــى ظهـــــور عجـــــز لـــــديهن فـــــي التفاعـــــل بـــــشكل ملائـــــم مـــــع الـــــذكور، والـــــشعور بعـــــدم الأمـــــان تجـــــاه الـــــذكور، أمـــــا عـــــن تـــــأثير غيـــــاب الأب علـــــى الـــــذكور فأنـــــه يـــــؤثر ســـــلبيا فـــــي الـــــنمط الجنـــــسي، أو تـــــشكيل الهويـــــة الجنـــــسية لـــــلأولاد، وخاصـــــة إذا حـــــدث الطـــــلاق والانفـــــصال عـــــن الأب فـــــي فتـــــرة الطفولـــــة، حيـــــث يبـــــدي هـــــؤلاء الأولاد أنماطـــــاً أنثويـــــة مـــــن اللعـــــب والتفاعـــــل الاجتمـــــاعي، وهـــــم عرضـــــة للجنـــــوح أكثـــــر مـــــن الأطفـــــال الـــــذكور فـــــي الأســـــر غيـــــر المطلقـــــة. إن غيـــــاب الأب يثيـــــر ضـــــغوطاً شـــــديدة إضـــــافية تتـــــشأ عـــــن العـــــيش مـــــع الأب مـــــن الجـــــنس الآخـــــر، الأمـــــر الـــــذي يـــــؤثر علـــــى ممارســـــات التنـــــشئة الاجتماعيـــــة، وعلـــــى توقعـــــات الأطفـــــال المتنوعـــــة لـــــسلوك والـــــديهم. كمـــــا أن الأطفـــــال الـــــذين يعيـــــشون مـــــع الوالـــــد مـــــن الجـــــنس المخـــــالف، يبـــــدون توافقـــــاً اجتماعيـــــاً اقـــــل مـــــن الـــــذين يعيـــــشون مـــــع الوالـــــد مـــــن نفـــــس الجـــــنس، وهـــــذا يفـــــسر بـــــدوره كيـــــف أن الطـــــلاق يقـــــود لمـــــشكلات تكيفيـــــة خطيـــــرة لـلأبناء (Rice,1992).

إضـــــافة إلـــــى التـــــأثيرات الـــــسلبية المباشـــــرة والتـــــي قـــــد يحـــــدثها الطـــــلاق علـــــى الأبنـــــاء، فـــــإن الطـــــلاق يـــــؤثر بطـــــرق غيـــــر مباشـــــرة علـــــى الأبنـــــاء، مـــــن خـــــلال تـــــأثيره علـــــى الوالـــــد الوصـــــي والـــــذي يقـــــيم معـــــه الأبنـــــاء حيـــــث يـــــشكل الطـــــلاق خبـــــرة مؤلمـــــة وقاســـــية للـــــزوجين، كمـــــا وأن الطـــــلاق يـــــؤدي إلـــــى قلـــــق واضـــــطرابات نفـــــسية لـــــدى أحـــــد الـــــزوجين أو كليهمـــــا ســـــواء مـــــن حيـــــث القلـــــق علـــــى الأبنـــــاء أو القلـــــق علـــــى مـــــا قـــــد يـــــواجههم مـــــن مـــــشكلات فـــــي الدراســـــة والعمـــــل والعلاقـــــات الاجتماعيـــــة، حيـــــث يـــــؤدي الطـــــلاق إلـــــى حـــــدوث تبـــــدلات ملحوظـــــة فـــــي طبيعـــــة أنظمـــــة العلاقـــــات ســـــواء بـــــين الآبـــــاء والأبنـــــاء أو علاقـــــة الآبـــــاء بعـــــضهم الـــــبعض (Kottman & Glazer,2005). ونتيجـــــة لمـــــا تؤثر الطـــــلاق علـــــى الأبنـــــاء فـــــي جميـــــع مراحـــــل عمـــــرهم ويـــــعـــــاني أبناء المطلقين من ... السعادة

والتماسك ... ردود فعـــــل، ومـــــشاكل صـــــحية ... تعرضهم للطـــــلاق ... والديهم

تختلف الأعراض ... لعدة عوامل يمكن إيجازها بما يلي: ... تـــــدني مفهـــــوم الـــــذات، إضـــــافة

لـــــذلك يعـــــدي الأطفـــــال ... العزلة الاجتماعية ... ولاقدي ... الكثيـــــر

الحياة، ومستوى المعيشي ... (العلي، 2004). ... التعبيـــــر عـــــن هـــــذه المـــــشاعر قـــــد تختلـــــف مـــــن طفـــــل لآخـــــر. فالأطفـــــال الـــــصغار يظهـــــرون مـــــشاعر مـــــن الخـــــوف والقلـــــق والإحـــــساس بالـــــذنب. كمـــــا يظهـــــر هـــــؤلاء الأطفـــــال العديـــــد مـــــن الـــــسلوكات المختلفـــــة عـــــن أقـــــرانهم مـــــن الأســـــر الـــــسليمة، مـــــن

عن أقرانهم من الأسر السليمة، من هذه السلوكات عدم الاكتراث للعب مع الأطفال الآخرين، والغرق بأحلام اليقظة والتي تتركز على عودة الأسرة لسابق عهدها قبل الطلاق ورجوع الأب للمنزل، واضطراب في سلوكات الطعام والشراب، بالإضافة لعدم قيامهم بالمهام الموكلة إليهم. أما الأطفال في عمر العاشرة فقد تختفي مشاعر الحزن لديهم ظاهرياً إلا أنها تظهر عن طريق الغضب لأتفه الأسباب، أو بدون مبرر أحياناً، كما يلومون أحد الوالدين الذي يعتبرونه مسؤولاً عن الطلاق. أما عن سلوكاتهم، فهؤلاء الأطفال أقل تحصيلاً من أقرانهم من الأسر السليمة، وأقل شعبية داخل المدرسة، وأكثر عدوانية، وأقل قدرة على ضبط الذات. كما وأنهم يلجؤون للسرقة والقتال الجسدي، ويظهرون مشاكل بالنوم والتركيز ويعاني بعضهم من أمراض جسدية مثل الصداع والدوار (Stewart & Brentano, 2006).

وتظهر الفتيات من نفس الفئة العمرية مشاعر مثل الحزن والأسى، وتعبر البنات عن هذه المشاعر بالبكاء المستمر، أما المراهقات فيعانين من القلق من المستقبل، ويجدن صعوبة في التركيز على المهمات المدرسية، وتظهر عليهن العديد من السلوكات العدوانية الناتجة عن الغضب الذي يشعرن به، كما تظهر المراهقات شعوراً بفقدان الأمن، وعدم الثقة بالجنس الآخر (Lipman, 2001).

وتبين الدراسات الحديثة التي لخصتها اماتو (2000) Amato المشار إليه في العلي، (2004) أن الأطفال في عمر الخامسة إلى التاسعة، هم الأكثر تأثراً بانفصال الوالدين، ففي هذا العمر يركز الأطفال على الأبوين، ويعتبرونهما مركز العالم، وخير ما فيه، وإذا غادر أحدهما فإن استقرار الأطفال وأمنهم يتهدد بصورة كبيرة وهذا يسبب لهم الحزن الشديد.

2- جنس الطفل :

تختلف ردود فعل الأولاد عن البنات عند حدوث الطلاق لوالديهم، فالأولاد يجدون صعوبة أكثر في مواجهة هذا الحدث والتكيف معه، مقارنة مع البنات في بداية الأمر، مع احتمال تغير ذلك في سن المراهقة. إن الفتيات من الأسر المطلقة يشعرن بعدم الأمن تجاه الذكور، وذلك بسبب انعدام الفرصة للتفاعل مع النموذج الذكري، كما تظهر الفتيات في سن المراهقة عدم القدرة على توكيد ذواتهن، وقد يتزوجن في سن مبكرة ينتهي زواجهن بالطلاق. وباختصار تسيطر على الفتيات مشاعر متناقضة

3- مكان الإقامة:

تعتمد ردود فعل الأبناء تجاه حدث الطلاق، بالاعتماد على مكان إقامة الأبناء بعد الطلاق. فمن الأفضل أن تعيش البنات بوصاية أمهاتهن، بينما يفضل للأولاد أن يعيشوا مع أبائهم. إضافة لذلك فقد تبين أن الأطفال الذين يعيشون في بيوت تقودها الأم والجدة كانت حالتهم أفضل من حالة الأطفال الناشئين في بيوت مع زوجة الأب أو زوج الأم، أو العائلة ذات الأب الواحد (Stewart & Brentano,2006).

4- وجود دعم اجتماعي للطفل:

تشير دراسة اهرنبرج، روش، برنجل وبوش Eherenberg, Roch, Pringle and Bush (2006) أن المراهقين من الأسر المطلقة، كانوا بحاجة لأصدقاء داعمين، وبيئة داعمة، وأنهم بحاجة لمساعدة المرشدين والاستماع لهم، حيث أن وجود الأقارب من غير الأبوين، يمكن أن يلعب دوراً هاماً في حياة أبناء المطلقين، خاصة المراهقين منهم، فوجود أخ أكبر يقلل من إحساسهم بالوحدة والحزن، كما يساعد وجود الأقرباء أو الإخوان الأكبر على التكيف مع طلاق الوالدين.

5- شخصية الطفل:

يؤكد سميث Smith (1999) أن من بين العوامل المؤثرة على ردود فعل الطفل والمراهق حول الطلاق هي طبيعة الطفل، وشخصيته حيث أن بعض الأطفال والمراهقين، يمتازون بطبيعة مرنة، ولديهم استراتيجيات تعامل جيدة، ومهارات لإيجاد أشخاص يقدمون لهم الدعم بالرغم من استقلالية شخصياتهم، بالمقابل هناك أطفال ومراهقون يفقدون الثقة بأنفسهم ويشعرون أنهم مرفوضون، ويظهرون للآخرين أنهم يائسون، مكتئبون، وفي أحيان أخرى يظهر هؤلاء اللامبالاة وعدم الاكتراث، والذي قد يخفي وراءه شعوراً بالتعاسة، وعجزاً ناشئاً عن عدم قدرتهم عن التعبير عن مشاعرهم، لأنهم يخافون من فقدان السيطرة على أنفسهم. حيث يعتقد الطفل أو

6- اتجاهات الأبوين المطلقين نحو أبنائهم:

تختلف اتجاهات الآباء المطلقين نحو أبنائهم، فالآباء الواعون، يوضحون لأبنائهم أسباب الطلاق، ويتحدثون إليهم عن النتائج المتوقعة، ماذا سيحل بهم، أين سيعيشون، وكيف سيتم الاتصال بهم بالإضافة، لذلك يظهر الآباء المطلقون والواعون احترامهم للأب من الجنس الآخر حتى بعد حدوث الطلاق. ولا بد أن يشرح الآباء لأبنائهم أنهم سيستمرون في تقديم الرعاية، والعناية الكاملة لهم، ولكن كل منهم على حدة. في حين يظهر بعض الآباء المطلقين أمام أبناءهم مساوئ الزوج الأب الأخر، ويحاولون تحميله سبب حدوث الطلاق وما نتج عنه (Leher & Rosen,2002).

ومما يزيد من تكيف الأبناء مع طلاق والديهم ويقلل من الأضرار المحتملة للطلاق، هو أن الصراع السابق بين الوالدين قد انتهى، بالإضافة إلى الاتفاق المسبق من قبل الوالدين على أمور الوصاية وأين سيعيش الأبناء وتقديم الدعم المادي والمعنوي للأبناء من كلا الأبوين (Rice,1992).

المراهقة:

إن مصطلح المراهقة يعني الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، وتمتد من الثالثة عشرة حتى التاسعة عشرة أو قبل ذلك بعامين أو بعده بعام أو عامين (المطيري، 2007).

وتعتبر فترة المراهقة من مراحل النمو الهامة، لا سيما وأن هذه المرحلة تعد على درجة كبيرة من الأهمية في التكوين الشخصي للفرد، فضلاً عما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وانفعالية، واجتماعية جوهرية، تلازمها، وقد ينتج عنها مشكلات للمراهق وأسرته، ويطلق الباحثون على هذه المرحلة، المرحلة العاصفة أو التحولية (النيال، 2008).

تتميز مرحلة المراهقة بأنها مرحلة الإعداد للحياة العملية، وتحمل المسؤولية، وهي مرحلة اكتمال النضج الجسمي والعقلي، والانفعالي، والاجتماعي ويحتاج المراهق في هذه الفترة الحرجة من النمو إلى الحرية المعقولة والامتيازات، والثقة والتقبل من والديه بالإضافة إلى التواصل والاحترام من قبل عائلته، كما

والاحترام من قبل عائلته، كما يعتبر الاهتمام به ودعمه وتوجيهه من أهم الاحتياجات لديه، إضافة إلى البيت السعيد، والقدوة الحسنة من قبل الوالدين اللذين يحتاج أن يفخر بهما (Rice,1992).

تتميز مرحلة المراهقة بكثير من التغيرات في جوانب النمو المختلفة، وتؤثر هذه التغيرات في النمو النفسي للمراهق، وتظهر هذه التغيرات فيما يلي:

1- **النمو الجسمي:**

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة، فنلاحظ طفرة النمو بعد فترة نمو هادئة في مرحلة الطفولة المتأخرة، وأن التغيرات الجسمية ليست مهمة في حد ذاتها، بقدر تأثيرها غير المباشر في شخصية المراهق وسلوكه. ويشمل النمو الفسيولوجي الذي يحدث في أجهزة الجسم الداخلية كالغدد، والنمو العضوي الذي يشتمل على نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول والوزن، وتغير ملامح الوجه، والتي يجب أن يتقبلها ويتكيف معها، مع أن هذه التغيرات قد تظهر بشكل متأخر أكثر مما هو المتوقع [illegible] في حياة المراهق (Gerow,1992).

2- **النمو العقلي:**

[illegible] الذكاء [illegible] إلى أقصى درجات [illegible] القدرات، وتظهر الميول والاستعدادات، ويصبح التخيل مبنياً على الواقع والصور المجردة. كما تنمو المفاهيم المعنوية والمثل العليا مثل الخير والفضيلة، والعدالة، وتزداد القدرة على إدراك الزمن، خاصة المستقبل والعمل على التخطيط له. يساهم الدعم الأبوي، ومراعاة الفروق الفردية وعدم اجبار المراهق على اتخاذ قرارات لا يريدها تحقيق النضج والنمو العقلي بشكل جيد (رهوان، 1985).

3- **النمو الاجتماعي:-**

نتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية التي تطرأ على المراهق، يحتاج المراهق إلى التفاعل مع الآخرين، فانتماؤه إلى المجتمع، يجعله يحس بالطمأنينة والأمن. يتفاعل المراهق في هذه المرحلة مع الأسرة، والمدرسة، والمجتمع، ويتسع نطاق الاتصال الاجتماعي لديه، وتزداد مشاركته للآخرين في الخبرات والمشاعر والأفكار، ويستمر تعلم وتذويت القيم والمعايير الاجتماعية من

والمعايير الاجتماعية من الأشخاص المهمين في حياته، كالوالدين والمعلمين والرفاق، إن المراهق بانتمائه إلى المجتمع وتفاعله معه، يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته، وتحقيق استقلاليته وفرديته. ومن هنا فإننا نلاحظ ثورة المراهق وتمرده ومقاومته إذا ما أعيقت رغباته من قبل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع (أبو عليان،2008).

4- النمو الانفعالي:

تتأثر انفعالات المراهقة في مثيراتها واستجاباتها، بعوامل عدة تصبغها بصبغة جديدة، واهم الخصائص العامة للمراهقة وخصوصاً في بداياتها، أنها فترة انفعالات قوية، حيث يقلق ويثور المراهق لأتفه الأسباب، ويعبر عن غضبه الشديد بالتحطيم والتهديد بالهرب، وتتجه عواطف المراهق نحو ذاته ويطيل النظر إلى جسمه، ويميل إلى العناية بملبسه وطريقة كلامه، كي يكون مقبولا عند الآخرين، ويحاول المراهق تحقيق الأمن النفسي والاطمئنان على المستقبل، ويعيش صراعات نفسية عديدة. كما يسعى المراهق في هذه المرحلة نحو تحقيق الاستقلال الانفعالي أو ما يسمى بالفطام النفسي عن والديه لتكوين شخصيته المستقلة، وعادة ما تصل المشكلات الانفعالية للمراهقين ذروتها في هذه المرحلة.

ويشير رايس Rice (1992) إلى أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي، والشعور بالنقص، والمغالاة في تأكيد المكانة الاجتماعية وقد تنشأ تلك المخاوف من مجرد حديث عابر بين الرفاق، أو الأقارب أو من قراءة مواضيع تثير القلق، والارتباك.

وقد يتعرض المراهقون لمشكلات عديدة في هذه المرحلة من حياتهم، كالمشكلات الصحية والجسمية التي تثير التوتر والاضطراب في العلاقات بينهم وبين من حولهم، إضافة للمشكلات المدرسية والجنسية والأخلاقية والنفسية والاجتماعية. وقد تواجه الأسرة مشكلات كثيرة ذات التأثير الأهم في حياة المراهق. إن هذه المشكلات ترتبط بنمط العلاقات الأسرية والاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين، ومدى تفهم الآباء لحاجات أبنائهم المراهقين، حيث ينظر المراهقون إلى السلطة الأبوية كقوة موجهة ضدهم، خاصة أنهم يرغبون بالاستقلاليه والتخلص من مراقبة الوالدين، ليتخذوا قراراتهم بأنفسهم.

تزداد هذه المشكلات أحياناً صعوبة نتيجة لعدم تفهم الآباء لحاجاتهم، ولعدم توفير البيئة المناسبة لهم للنمو، وعند محاولة الحد من حريتهم في العديد من الأمور الحياتية (أبو عليان، 2008).

يواجه المراهقون العديد من الصعوبات والتحديات منها:

- **الصراعات النفسية:** التي قد تطرأ على المراهق، فالمراهق الصغير يسعى لأن يكبر ويتحمل المسؤولية، ولكنه يحتاج لأن يظل طفلا ينعم بالأمن، وهو يسعى للاستقلال ولكنه ما زال يحتاج إلى المساندة والدعم والاعتماد على الآخرين خاصة الوالدين والأسرة، وهو يسعى للحرية الشخصية ولكن المعايير والقيم الاجتماعية تكبله أحياناً. وهو يريد أن يحقق ميوله وأن يشبع حاجاته ولكن عليه أن لا ينسى توافقه الاجتماعي مع من حوله (زهران، 1985).
- **الضغوط الاجتماعية:** وهذه الضغوط كثيرة على المراهق، فعليه أن يقف على قدميه ويفكر لنفسه ويختار ويقرر، وهو يريد تحقيق ذاته ولكن عليه أن يتطابق تفكيره وسلوكه مع المعايير الاجتماعية.
- **أزمة تشكيل الهوية:** يعطي المراهقون عادة انطباعاً بأنهم يحبون أن يجربوا كل شيء، لذلك يطلق البعض عليهم اسم المجربون، فقد يجربون تسريحات مختلفة للشعر، السماع للموسيقى، اعتناق مبادئ دينية أخرى، المخدرات، الخروج لممارسة الجنس، ممارسة العديد من الحميات الغذائية، العمل بعد المدرسة، محاولة اعتناق فلسفات خاصة بهم عن الحياة، واهم أزمة يواجهها المراهقون هي أزمة الهوية، التي تعرف بأنها الصراع الذي يواجهه المراهقون لتحديد وتعريف ذواتهم وكيف سيسلكون في هذه الحياة، وكيف يجب أن تكون معتقداتهم وسلوكاتهم وقيمهم. وهناك العديد من الأسئلة التي يسألها المراهقون لأنفسهم، من أنا؟ ماذا سأفعل في حياتي؟ ما الهدف من هذه الحياة؟ إن هذه الأسئلة لا يمكن الاستخفاف بها، لأن تساؤلات بعض هؤلاء المراهقين عن هوياتهم يمكن أن يقودهم إلى أنواع مختلفة من الصراعات، التي يمكن أن تحل بسهولة ولكن بعضها الآخر قد يستمر لمرحلة الرشد. إن صراع تحديد الهوية يعتبر مشكلة حقيقية لدى المراهقين، من جهة

- الخلط أو عدم الوضوح لدى الآباء والمعلمين بخصوص مفاهيم مثل السلطة والحرية والنظام، والطاعة، والديموقراطية وغيرها، واختلاف وجهات النظر بين الكبار، فيما بين الكبار والمراهقين بخصوص هذه المفاهيم.
- الاختيارات واتخاذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياتهم. ومن هذه الاختيارات والقرارات، ما يتعلق بالتعليم (مستواه ونوعه) وأيضا ما يتعلق بمهنة المستقبل، والزواج (زهران، 1985).

إن الصعوبات والتحديات والمشاكل السابقة تحدث للمراهقين في الأسر العادية وتكون أكثر شدة وصعوبة عندما يجد المراهق أو المراهقة أنفسهم وسط أسرة مفككة أو في طريقها للانفصال ولا يعرفون إلى أين سينتهي بهم الأمر.

يعتبر الطلاق بحد ذاته من الخبرات الحياتية الضاغطة، ويترتب عليه أو يتبعه الكثير من مصادر الضغط، مثل الانحدار في مستوى المعيشة الذي يحول دون تمويل المواد اللازمة لتسهيل عمل الطالب الأكاديمي، والألعاب، والنشاطات الترفيهية للمراهق، مما يجبر بعض المراهقين على التسرب من المدرسة، والعيش في محيط فقير، تكون فيه الموارد والخدمات محدودة، ومستويات العدوان مرتفعة، الأمر الذي يؤدي لإمكانية حدوث جنوح المراهقين خاصة مع قلة الإشراف والرعاية والتوجيه الوالدي الذي يعاني منه المراهق، بسبب غياب الأب عن الوصي، ثم إن قلة الوقت والجهد للوالد الوصي، واضطراره للعمل لساعات طويلة لتأمين متطلبات الحياة المادية يزيد من صعوبة التكيف المعيشي اليومي للمراهق.

إن الوضع العائلي السابق الذي يعيشه أبناء المطلقين سوف يزيد من احتمالية تعرض المراهق للمشكلات التكيفية المختلفة مثل تدني التحصيل الدراسي، والتسرب من المدرسة، وتدني تقدير الذات بالإضافة إلى ممارسة سلوكات منحرفة (Leher & Rosen,2002).

إن غالبية المراهقين من أبناء المطلقين يتفهمون أن والديهم مطلقان، إلا أن هذا لا يمنع شعورهم بالحزن والخوف. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن هناك محاولات جادة ومستمرة من قبل المراهق لإرجاع الوالدين لبعضهما البعض، لكن هذه المحاولات تنتهي دائما بالفشل، مما يزيد من يأس المراهق وحزنه (Lipman,2001).

أما ردود فعل المراهقين الانفعالية تجاه طلاق الوالدين فتتمثل بما يلي:

1- الإنكار وعدم التصديق :

إن أول ردود فعل الكثير من المراهقين تجاه طلاق والديهم هو الإنكار، وأن الشيء الذي يخافونه قد أصبح الآن حقيقة، وقد يفكر الأبناء أنه لا يمكن أن يكون ما حصل حقيقياً، وأنهم سوف يعودون من المدرسة ويجدون والديهم معاً (الغلي، 2004).
قد يستجيب المراهقون لطلاق والديهم، بالتصرف كما لو أن الطلاق ليس أمراً واقعياً، أو بإقناع أنفسهم بأن والديهم لن يتمما إجراءات الطلاق، وربما لا يقولون شيئاً لأصدقائهم، أو قد يقولون أن آباءهم غائبون في رحلة عمل وهذه كلها أساليب يستخدمونها لإنكار ما تم.
غالباً ما يستمر الإنكار فترة طويلة، وحتى بعد إكتمال الطلاق، وتغير ظروف الحياة، يظل المراهق يأمل بأن يعود الأبوان معاً. وقد يظهر الإنكار في رفض المراهق الاعتراف حتى لنفسه، بأنه يتضايق من الطلاق. وتتسم استجابات بعض المراهقين بإظهار عدم المبالاة بالطلاق، أو برفض الحديث عنه بحجة أنه ليس قضية مهمة، كما يأخذ الإنكار أشكالاً أخرى مثل إلصاق صفات مثالية للأب الغائب أو التباهي بأمر الطلاق بصوت مرتفع لإخفاء قلقه (McDowell & Hostetler,1996).

2- الغضب:

تعتبر استجابة الغضب من الأستجابات الأولية والشائعة لدى أبناء المطلقين، فإحساس المراهقين بأنهيار أسرهم، وإنعدام الأمن، والتغيير في ظروف حياتهم المعيشية، والخوف من الفشل والنبذ، كلها تساهم في زيادة حالات الغضب لديهم. ويستجيب المراهقون في البداية للطلاق بأسئلة مثل"لماذا أنا؟"، "لماذا الآن؟" "ليس هناك وقت أسوأ من هذا في حياتي". وهناك العديد من التغيرات المحتملة في حياة المراهق الذي ينتمي لأسرة منفصلة بالطلاق، تثير غضبه مثل الانتقال إلى مدرسة جديدة، ومجتمع جديد، والمشاكل المالية، والمسؤوليات الجديدة التي تقع على كاهله، وعلاقات جديدة، وقد يسمع الأهل عبارات مثل"من الظلم أن أصبح مسؤولاً" لا أستطيع الإعتناء بأحد "كيف سأشارك أحد في غرفتي؟" هذه كلها

ويتعامل المراهقون مع غضبهم بطرق مختلفة، فقد يكبتونه، وقد يشعرون بالذنب لأنهم يشعرون بالغضب، وقد يطلقونه بشكل رمزي من خلال السلوك العدواني السلبي (كأن يقوموا بإيذاء أنفسهم أو غيرهم بالصدفة، وقد يسقطون غضبهم على الآخرين). وقد يعاني هؤلاء المراهقين جراء كبتهم لغضبهم من توتر نفسي عال. وقد تصيبهم نوبات قلق، بالإضافة إلى نوبات هلع وأحلام مزعجة (McDowell & Hostetler,1996).

وقد يساعد الغضب المراهقين على إيجاد طرق أخرى إيجابية لطرحه، مثل أن يكون هذا الغضب دافع للمثابرة والتفوق الدراسي، ومحاربة تدني مفهوم الذات، وإذا توفرت المثابرة والشجاعة لدى المراهق فقد يكون الغضب قوة دافعة لإجراء تحسين في حياته (العلي، 2004).

3- الكآبة:

من الطبيعي أن يشعر معظم المراهقين بالحزن لدى معرفتهم بقرار والديهم فيما يتعلق بالطلاق، إلا إذا كان الطلاق حلا لخلافات شديدة ومشاحنات وصراعات عائلية من الممكن أن تقل أو تخف بالطلاق.

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن هناك أعراض اكتئابية تظهر على المراهقين بعد طلاق والديهم، فقد أكدت دراسة اولد هنكل وأخرون (2008) Oldehinkel, et al أن هناك ارتباطاً قوياً بين الأعراض الاكتئابية التي تظهر لدى المراهقين وبين طلاق والديهم، وخاصة عند الإناث، ويمكن لهذا الاكتئاب أن يستمر عدة أسابيع أو شهور، إذا أسهمت ظروف أخرى مع الطلاق مثل مشاعر الغضب، والشعور بالذنب، والضغط النفسي للأم أو الأب الوصي، فقد يدوم الاكتئاب فترة طويلة، والذي من أعراضه فقدان الشهية، وفقدان القدرة على التمتع بعلاقات الصداقة، وسرعة الغضب، والانسحاب، وعدم التمتع باللعب، واللامبالاة، واليأس والحزن.

4- الشعور بالذنب:

تعتبر مشاعر الذنب من أصعب الانفعالات التي تظهر لدى الأبناء الذين تطلق والديهم، فهي تجعلهم يشعرون بتدني مفهوم الذات وينشأ الشعور بالذنب نتيجة سوء فهمهم لأسباب الطلاق، فقد يظنون أنهم السبب وراء طلاق والديهم، أو أنه كان بإمكانهم منع حدوث ذلك لوالديهم، وقد يعتقدون أن كفاحهم من أجل الاستقلال، أو أن تمردهم في سن المراهقة بالإضافة إلى علاماتهم المتدنية، أو أمزجتهم النفسية المتذبذبة، أو عدم تعبيرهم عن محبتهم لوالديهم، قد أسهم في طلاق والديهم

5- التقدير المتدني للذات:

يشعر أبناء المطلقين وخاصة المراهقين منهم، بتدني مفهوم الذات، بسبب عملية الطلاق والظروف التي أدت لحدوث الطلاق، ومعتقداتهم غير المنطقية بأنهم سبب الطلاق، حتى لو أنهم لا يوجهون اللوم لذواتهم بشكل مباشر إلا أنهم يشعرون بأنهم مختلفون عن الآخرين من أصدقائهم الذين يعيشون مع والديهم (العلي، 2004).

المشكلات السلوكية والتكيفية الناجمة عن طلاق الوالدين:

أما عن المشكلات السلوكية والتكيفية التي يواجهها المراهقون من الأسر المطلقة فيمكن تلخيصها بما يلي:

1- تدني التحصيل الدراسي:

يظهر تدني التحصيل الدراسي لدى الأبناء من الأسر المطلقة، بشكل واضح بسبب عدم قدرتهم على التركيز ونقص الرعاية الوالديه، وهم معرضون أكثر من غيرهم إلى الرسوب. وتشير إحدى الدراسات إلى أن 30% من الطلبة المستطلعين انخفض أداؤهم الدراسي والأكاديمي بعد انفصال والديهم (Richardson & Lee,2005).

كما ويعاني أبناء المطلقين من المشكلات السلوكية المدرسية مثل مقاطعة الحصة داخل الغرفة الصفية، أو التغيب عن الدروس أو عن المدرسة بشكل عام، وهم غالباً ما يحصلون على علامات ونتائج منخفضة على فحص الذكاء، وقد تكون العلامات المتدنية في بعض الأحيان وسيلة للفت الانتباه، أو التعبير عن التمرد، أو بسبب ضعف التركيز والانتباه الذين يعانون منه نتيجة تدني مفهوم الذات، وشعورهم بالوحدة والعزلة بعد طلاق الوالدين (McDowell & Hostetler,1998).

2- جنوح الأحداث:

يكون الأطفال والمراهقون الذين انحدروا من أسر منفصلة بالطلاق أكثر عرضة لجنوح الأحداث، ويعود السبب في ذلك لغياب الرقابة الوالدية من جهة، وانشغال الأم والأب بمشكلاتهما أو بزواجهما الثاني، أو العمل لساعات طويلة حتى يستطيعوا إعالة الأسرة بسبب الدخل المتدني وخاصة بالنسبة للأم. إن غياب أحد الوالدين بسبب الطلاق يؤدي إلى تناقص كمية ونوعية الاتصال بالوالد غير الوصي، وقلة الوقت المكرس للأبناء من قبل الوالد الوصي لاضطراره للعمل لساعات طويلة لتأمين متطلبات الحياة المادية، إضافة لذلك

وانحدار المستوى المعيشي مما يجبر الأسرة على العيش في محيط فقير في خدماته وموارده، وارتفاع في مستويات العدوان والجريمة داخل هذه الأحياء، وكلها عوامل مسهلة لدخول المراهقين دائرة الجنوح (العلي،2004).

ففي دراسة للبمان (2001) Lipman والتي درس فيها آثار الطلاق على المراهقين، فقد وجدت الدراسة أن هناك ارتباط وثيق بين طلاق الوالدين ووجود العديد من المشكلات السلوكية منها جنوح الأحداث.

3- السرقة:

تظهر مشكلة السرقة لدى أبناء المطلقين بشكل أعلى مما هي عليه لدى أبناء غير المطلقين، وقد تكون بسبب العوز المادي، أو نقص الرعاية، والاهتمام من الوالدين، وغياب الأب، أو قد تظهر كمحاولة للفت الانتباه، أو الانتقام من الآخرين بسبب وجودهم في أسرة فيها الأم والأب معاً. إن نقص الرعاية والاهتمام والإشراف الناتج عن الطلاق الذي يسببه غياب أحد الوالدين، وانشغال الآخر بتوفير متطلبات الحياة المادية، والتراجع الحاد في مستوى المعيشة للأسرة بعد الطلاق، والذي قد يجبر الأسرة على العيش في محيط فقير، يؤدي إلى ظهور مشكلة السرقة لدى أبناء المطلقين، إضافة إلى أن الطلاق يؤدي إلى تناقص مهارات الأبوة والأمومة، وتناقص الوقت المخصص للأبناء، مما يجعل الآباء غير قادرين على ممارسة واجباتهم تجاه الأبناء بشكل تام، ومن هذه الواجبات الرقابة الاجتماعية، وتنظيم سلوك الأبناء، مما يعرض الطفل والمراهق للمشكلات السلوكية ومنها الجنوح والسرقة (العلي، 2004).

4- استخدام الكحول والمخدرات:

... أن هناك علاقة بين طلاق الوالدين واستخدام المراهقين للكحول والمخدرات، فقد ذكر كريستيانسون وسيدوهير وهيلجاسون Kristiansson، Sigfusdohir & Helgason (2009) أن هناك علاقة بين تعاطي الكحول واستخدام السجائر للأبناء، وبين غياب أحد الوالدين عن البيت، وقد يكون هذا السلوك تعبيرا عن الغضب، أو رغبة في الهروب من المشاكل، أو نقص في الرعاية الوالدية.

5- التهديد بالانتحار ومحاولاته:

قد يصبح اليأس والاكتئاب لدى المراهقين والذين اختبروا طلاق والديهم قاسيا إلى درجة تدعوهم للتفكير بالانتحار، وقد ينظر هؤلاء الشباب إلى الانتحار على أنه وسيلة لتجنب الألم والحزن الناتج

والحـــزن النـــاتج عـــن انقـــسام العائلـــة، وقـــد يأمـــل المراهقـــون أن يلفتـــوا نظـــر والـــديهم بمحـــاولتهم الانتحـــار لمقـــدار الأذى الـــذي لحـــق بهـــم جـــراء انفـــصالهم (McDowell Hosteler,1996). أمـــا بالنـــسبة لكبـــار المـــراهقين فهـــم أكثـــر اســـتقلالية عـــن الوالـــدين وينخرطـــون بنـــشاطاتهم الخاصـــة، ولـــديهم ردود فعـــل أقـــوى ضـــد الوالـــدين أو للتعامـــل مـــع الوالـــدين، وقـــد يـــستخدمون الكحـــول والمخـــدرات، ويعـــانون مـــن الاكتئـــاب، واضـــطراب فـــي النـــوم والأكـــل، وضـــعف التركيـــز علـــى العمـــل، كمـــا تظهـــر لـــديهم مـــشاكل فـــي العلاقـــات الشخـــصية، وفـــي الهويـــة الذاتيـــة. لأن هـــذا الوقـــت هـــو المناسب لتحديد الهوية لديهم. والمراهقـــون فـــي هـــذه المرحلـــة، بحاجـــة لمعرفـــة ذواتهـــم والإنتقـــال للرشـــد بثقـــة واســـتقلالية، وتحديـــد الأهـــداف والقـــيم والمبـــادئ التـــي ســـوف يتبنونهـــا، فـــإذا حـــدث الطـــلاق وهـــو غيـــر متوقـــع، ســـوف تـــضطرب الهويـــة لـــديهم، وتهتـــز ثقـــتهم بـــذواتهم، ويقعـــون فـــي العديـــد مـــن المتاعـــب تبـــدأ أولهـــا مـــن المدرســـة، فمـــن تـــدني التحـــصيل إلـــى مـــشاكل مـــع الإدارة، إلـــى هـــروب مـــن المدرســـة، بالإضـــافة لعـــدم كفـــاءتهم الاجتماعيـــة. أمـــا معلمـــيهم وأمهـــاتهم، فقـــد أشـــاروا إلـــى ظهـــور مـــشاكل ســـلوكية وعدوانيـــة لـــديهم، مثـــل الهـــروب مـــن المدرســـة والبيـــت، وشـــرب الكحـــول فـــي الأمـــاكن العامـــة، والقتـــال وإيـــذاء الآخـــرين بدرجـــة واضـــحة، والـــسرقة، وتعرضـــهم للقـــبض علـــيهم مـــن قبـــل الـــشرطة، بالإضـــافة للـــسلوكات الظـــاهرة الـــسابقة الـــذكر، فـــأنهم يعـــانون مـــن ســـلوكات ومـــشاعر غيـــر ظـــاهرة مثـــل القلـــق، والاكتئـــاب، وتـــدني تقـــدير الـــذات، وفقـــدان الأمـــل، وأفكـــار لأنهـــاء

البـــرامج العلاجيـــة التـــي تـــساعد فـــي التقليـــل مـــن

آثار الطلاق على الأبناء

... يشعرون أن لا ... ولوجي ... لهم ... شكل ... يترك الطلاق على الأبناء أنواعاً من الأبناء ... Stewart & Brentano (2006) ... الأســـشاعر ... تعـــسانم ... حتـــى علـــى نجما الرشـــد ... فقـــاملين يفـــشعر المـــراشـــدين النفـــذي بختية والاجتماعي، والاطلاق والدي، وذلـــه بـــالحلـــم ولطـــلة قليجـــاً علـــى صـــراحة وقائي ... ريز ... الأسر ... التـــي يتـــركها ... الطلاق

العلاج النبوي: (الآباء والأبناء) Filial therapy

... على الأبناء ... من هذه البرامج ما يلي يـــشعر بـــأن والـــده أكثـــر ســـعادة مـــن والدتـــه، وحتـــى مراحـــل عمريـــة متقدمـــة يظـــل الأبنـــاء مـــن الأســـر المطلقـــة يـــشعرون بالاكتئـــاب وبمـــشاكل فـــي الـــصحة النفسية.

يشكل العلاج البنوي، والتوجه نحو تجديد علاقة الأبناء بأبنائهم عنصراً مساعداً وفعالاً للتعامل مع الأبناء ضحايا الطلاق. حيث يساهم هذا النوع من العلاج في اعادة بناء العلاقات وتحسينها بين الآباء والأبناء. حيث يتم اشراك كل من الآباء والأبناء في المعالجة. كما يتضمن هذا النوع من العلاج تعليم أفراد الأسرة كيفية توصيل المشاعر، والتعاطف، والصدق، والاهتمام لبعضهم البعض. كما يستخدم هذا التدريب من أجل تحسين عملية التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة، وتشجيع الأفراد على إدراك ذواتهم، وإدراك ذوات الآخرين. وتركز محتوى الجلسات العلاجية للعلاج البنوي، على تعليم الأبناء والآباء مهارات التواصل المختلفة، والتنفيس والتعبير عن المشاعر بحرية، ومهارات الإصغاء الجيد للآخر عند الحديث معه، كما

2. الإرشاد الجمعي Group Counseling

[illegible]

كالاستقلالية والثقة بالنفس [illegible] (Glazer & Kottman, 2005) في التعبير عن مشاعرهم وحزنهم، وغضبهم مع أفراد يفهمونهم، ويشبهونهم من حيث الظروف والمشكلات. كما يساعد الإرشاد الجمعي أبناء المطلقين تعلم العديد من المهارات اللازمة والضرورية، للتقليل من أثر الطلاق عليهم، ومساعدتهم على مواجهة تحديات الحياة المستقبلية. ومن المهارات التي يمكن التدريب عليها داخل المجموعة الإرشادية، واللازمة لأبناء المطلقين ما يلي:

أ) مهارات التواصل الفعال: والذي يهدف لمساعدة أبناء المطلقين لتوصيل مشاعرهم وحاجاتهم لأفراد الأسرة الآخرين: يتم تعليم المشاركين في المجموعة على معنى التواصل اللفظي، وغير اللفظي والتدرب على ممارسته، واستخدام رسائل "أنا" باستخدام لعب الدور. كما يقوم أفراد المجموعة بتقديم التغذية الراجعة لبعضهم البعض.

ب) مهارة حل المشكلات: تعتبر مهارة حل المشكلات من المهارات الضرورية التي يجب أن يتعلمها أبناء المطلقين، ليكونوا قادرين على مواجهة التحديات والعقبات التي تواجههم بكل فعالية ومهارة، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم. وتتكون مهارة حل المشكلات من خطوات اساسية: (الوعي بوجود المشكلة، تحديد المشكلة، جمع المعلومات، تحديد البدائل، موازنة البدائل، اختيار الحل المناسب، التقييم).

ج) إعطاء المعلومات: مثل معنى الطلاق، الخسارة الناتجة عن الطلاق، معنى الأسرة، تقدير المسؤولية

د) مهارات الضبط الذاتي: إن التدريب على مهارة الضبط الذاتي، من مراقبة الذات، والعمل على ضبط المثيرات، وكيفية تعزيز الذات، من الأمور التي تقلل من اضرار الطلاق على الأبناء، وتساعهم على ضبط السلوكات الغير مناسبة لديهم، خاصة المراهقين منهم، مثل سلوك التدخين، واستخدام الكحول والمخدرات، ثورات الغضب، وغيرها من الاضطرابات السلوكية الأخرى.

هـ) البرامج المعرفية: يحمل أبناء المطلقين العديد من المعتقدات السلبية، عن أنفسهم، وعن ممن هم حولهم، وهذه الأفكاروالتي غالباً ليس لها دليل على صحتها، هي التي تجلب لهم مشاعر مزعجة وغير مريحة. أن العمل على المنظومة المعرفية لهؤلاء الأفراد، يعطي نجاح في خفض المشاعر السلبية التي يحملونها. لذلك يمكن استخدام تصحيح التشويهات المعرفية، او اعادة البناء المعرفي، والعلاج العقلي العاطفي. والتي جميعها تشترك بأهداف واحدة، وهي الوعي بالأفكار الغير منطقية، والعمل على تحديدها، ومن ثم تصحيحها أو تفنيدها، وأخيراً تغيير هذه الأفكار بأخرى أكثر منطقية، تساعد على التكيف السوي (Hage & Nosanow,2000).

و) التدخلات المدرسية للأطفال ضحايا الطلاق: عند حدوث الطلاق يصبح الدعم الاسري الموجه للأطفال في حالة أنهيار، إن الافتقار إلى الدعم العاطفي الذي يتعرض له الأطفال عند حدوث الطلاق، يمكن تحسنه من خلال التدخلات المدرسية. فأثناء حدوث الانفصال العائلي، تستطيع المدرسة أن تلعب دوراً بارزاً كمصدر للدعم، وكمكان يمكن خلاله ممارسة الأنشطة المختلفة لعمر الأطفال، من حيث النمو الإدراكي والمعرفي. كما تعتبر التدخلات المدرسية طريقة اساسية لمساعدة الأطفال للتكيف الجيد مع الوضع

ويمكن تلخيص الاهداف العلاجية للتدخلات المدرسية كالآتي:

1- توفير بيئة مجتمعية ومساندة.
2- المساعدة للأطفال في تقديم أنفسهم والتعبير عن مشاعرهم.
3- تشجيع المفهوم الإستيعابي للطلاق، والمتعلق بمفاهيم الطلاق وتوضيح سوء الفهم أو الغموض المتعلق بهذا الأمر.
4- تعليم مهارات في حل المشاكل الإجتماعية، وإجراء الاتصال الفعال، والبحث عن الدعم والتعبير المناسب عن الغضب.
5- تعزيز التحركات الإيجابية عند الأطفال انفسهم وعائلاتهم.
6- التركيز على الاتصال بين الطفل والأب (Richardson & Lee,2005).

العلاج المعرفي:

يُعدّ العلاج المعرفي أحد أساليب العلاج النفسي الحديثة، طوره بيك Aron T. Beck في أواخر الخمسينات، وأصبحت هذه المعالجة من أنجح المعالجات النفسية، وأوسعها انتشاراً، وصممت هذه المعالجة في الأصل، لمساعدة الناس للتغلب على الاكتئاب. استعملت المعالجة المعرفية في العقود الأخيرة بنجاح في مساعدة المرضى المصابين بالاكتئاب، ونوبات الهلع، والخوف المهني، والقلق، والغضب، بالإضافة إلى اضطرابات الأكل والإدمان. وتؤكد المعالجة المعرفية على فحص الأفكار والمعتقدات المتصلة بعواطفنا وسلوكنا وتجاربنا الجسدية والأحداث الجارية في حياتنا، والعمل على تعديل هذه الأفكار عن طريق استبدالها بأفكار أخرى أكثر منطقية، تساعد على جلب مشاعر وسلوكات تكيفية. ومن المبادئ الرئيسية في المعالجة المعرفية أن طريقة إدراكنا واستقبالنا لحدث ما أو تجربة معينة لها تأثير قوي على ردة فعلنا العاطفية والسلوكية تجاه هذا الحدث (باديسكي وغرنبرغر، 2001).

ينظر العلاج المعرفي للاضطرابات النفسية بأنها نتيجة عمليات شائعة مثل التفكير الخاطئ، أو اتخاذ قرارات غير صحيحة بنيت على معلومات إما منقوصة أو غير صحيحة، وغير موثوقة، أو الفشل في التمييز بين ما هو خيالي وما هو واقعي. إن العلاج المعرفي (CT) هو علاج يركز على الاستبصار الذي يؤكد على التعرف على الأفكار السلبية والمعتقدات التي تقود إلى تكيف غير صحي، ثم العمل على تغييرها. وعلى هذا ينظر إلى هذا

علاج نمائي تربوي ونفسي. إن العلاج المعرفي لدى بيك مبني على المنطق النظري الذي يرى أن الطريقة التي يشعر بها الناس و يسلكون ناتجة عن الكيفية التي يدرك بها الناس خبراتهم ويبنون عليها. إن جوهر نظرية العلاج المعرفي (CT) تشير إلى أن معرفة وفهم طبيعة المشكلة الانفعالية تتطلب التركيز على المحتوى المعرفي للردود الفعل للفرد تجاه الأحداث المزعجة (Corey,2009).

ويرى مؤسس هذا العلاج أن الشخصية تتكون من مخططات أو أبنية معرفية تشتمل على المعلومات، والمعتقدات، والمفاهيم والافتراضات والصيغ الأساسية لدى الفرد، والتي يكتسبها من خلال مراحل النمو، ويرى أن الحالة الانفعالية والمشاعر السلبية تكون نتاجاً لمعارف محرفة ولا عقلانية، وإن هذه الأبنية المعرفية تميز الاضطرابات الانفعالية وتؤثر على إدراكات الفرد والتفسيرات التي يقدمها للأشياء والذاكرة، ويتم إدراك الخبرات في ضوء علاقتها بالأبنية المعرفية للفرد، ومن المحتمل أن يتم تشويه تلك الخبرات حتى تتناسب مع هذه الأبنية، لذا نجد في ضوء هذه النظرية أن الأبنية المعرفية السائدة في حالة الاكتئاب تتعلق بالآراء السلبية عن الذات والعالم والمستقبل (الشريف، 2005).

ويتكون النموذج المعرفي للعلاج من ثلاثة مفاهيم محددة توضح علاقة الاضطراب بطريقة تفكير الفرد، هذه المفاهيم هي:

1- **الثالوث المعرفي:** ويتضمن ثلاثة نماذج معرفية رئيسية:

أ- **نظرة الفرد لنفسه:** حيث يرى الفرد المضطرب من الاكتئاب تحديداً بأنه إنسان غير كفؤ ولديه شعور بالعجز.

ب- **النظرة التشاؤمية للعالم:** حيث يفسر الفرد الخبرات بطريقة سلبية أو سيئة، فهو يرى العالم مليئاً بالصعوبات والإحباطات، ويرى أنه من المستحيل أن يحقق أهدافه في هذا العالم.

ج- **النظرة التشاؤمية للمستقبل:** يرى الفرد المكتئب أن المستقبل غامض ومليء بالعوائق، وهو يرى أن الصعوبات التي يواجهها الآن سوف تستمر للمستقبل ويتوقع أن مستقبله مظلم.

2- **المخطط المعرفي:** يستخدم هذا المخطط لتوضيح السؤال المطروح لماذا يحمل الفرد المضطرب اتجاهات سلبية وأفكاراً انهزامية حول الذات، على الرغم من توفر الأدلة المنطقية على عدم وجود مثل هذه الأشياء في حياته.

3- **الأخطاء المعرفية:** وهي مجموعة من التشويهات المعرفية التي يستخدمها الفرد المضطرب ويعتقد بصحتها، وهي تتضمن مفاهيم خاطئة يدافع عنها الفرد على الرغم من عدم وجود أدلة تثبت صحتها.

ويشير بيك و روش و برين (1979) Beck, Rush & Brain أن التشويه المعرفي السلبي للمكتئب يؤثر في طريقة تفسيره للأحداث، ومعالجته للمعلومات وبذلك يميل الشخص إلى تحريف المعلومات وتشويهها ويكون بذلك ضحية لأفكاره المشوهة، مع عدم وجود أدلة واضحة تدعم هذه الأفكار المشوهة التي يتبناها الفرد المضطرب. وتؤدي التشويهات المعرفية بالأفراد إلى التفكير بصورة غير منطقية. ونتيجة لذلك فكلما شعر الفرد بعاطفة ما، فإن هناك فكرة متصلة بهذه العاطفة، تساعد في تحديد طبيعتها، وحتى في المواقف التي يعتقد أنها ستحدث نفس العاطفة أو المشاعر عند كل الناس، كما هو في مثال فقدان العمل، فإنه يمكن في الحقيقة أن يؤدي إلى عواطف مختلفة لدى الاشخاص المختلفين بسبب اختلاف الآراء الشخصية وطريقة التفكير ويرى بيرنز Burns (1986) [illegible] (2006) [illegible]

[illegible]

ويرى بيك ورفاقه Beck et al., (1979) أن تغيير التشويهات المعرفية يأتي ضمن خطوات محددة، وهذه الخطوات هي أولاً: أن يراقب الفرد أفكاره الأوتوماتيكية والمشوهة، ويعددها [illegible] أن يميز الفرد أثر هذه التشويهات المعرفية على سلوكه ومشاعره، ثم يقوم الشخص بفحص أو البحث

[illegible] والسلوك. [illegible] تختلف في حالة الانبساط عنه في حالة الاكتئاب. فالعلاقة بين الأحداث والطريقة التي نشعر بها هي ليست علاقة سببية لأن طريقة إدراكنا هي التي تغير في مزاجنا وسلوكنا.

بفحص أو البحث عن الأدلة التي تدحض هذه التشويهات المعرفية التي يتبناها، وبعد ذلك على الفرد القيام باستبدال هذه الأفكار المشوهة بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية.

وتتضمن التشويهات المعرفية ما يلي:

1- كل شيء أو لا شيء: All – or – Nothing

هذا التشويه المعرفي يشير إلى الميل إلى التطرف في تقييم الأشياء، فإما أن يحصل الفرد على كل شيء أو لا يريد شيئاً، ويميل الفرد إلى إدراك الأشياء على أنها إما بيضاء أو سوداء، سيئة أو جيدة، فالتشويه المعرفي هذا يتمثل بتفكير الفرد على النحو "إذا لم أحصل على علامة كاملة في كل امتحاناتي، فأنا فاشل".

إن مثل هذا النمط من التفكير يسبب لصاحبه الخوف الشديد من الوقوع في الخطأ، لأن الخطأ يشعره بأنه لا قيمة له، هذه الطريقة في الحكم على الأشياء غير واقعية، لأنها تجعل حياة الفرد محصورة في الحصول على كل شيء أو لا يريد شيئاً، مما يسبب لهذا الشخص الشعور بالاكتئاب والأسى لأن الناس لا يستطيعون الحصول على كل الأشياء أو الكل من كل الأشياء التي يقومون بها. لذلك سوف تأتي الأشياء على عكس التوقعات.

هذا وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن هذا النمط من التفكير مرتبط بسمات لا تكيفية عند الأفراد، ومن مساوئه أنه يجعل الفرد يطمح لأن يكون كاملا في كل شيء، ويخاف من الفشل، مما يدفعه إلى تبني وجهة نظر غير واقعية عن ذاته، والشعور بالإحباط أو الفشل وسوء التكيف مع الآخرين (الشريف، 2006).

2- التعميم الزائد: Overgeneralization

ويقصد به، الميل إلى الأحكام المطلقة والتعميمات المتطرفة، وهو أسلوب مرتبط بالاكتئاب، فالإنسان المكتئب غالباً ما يعمم خبراته إلى تعميمات سلبية لذاته، فالإنسان الذي قد يمر بخبرة فشل، قد يعمم فشله ويتوقعه بشكل دائم، فيقول عن نفسه، إنني إنسان فاشل لا أصلح لشيء، ولو سألنا هذا الشخص كم مرة فشلت في حياتك، قد يقول هذه أول مرة، إن هذا التعميم الخاطئ يعد من العوامل الحاسمة في انخفاض مستوى التكيف لدى الفرد، وزيادة شعوره باليأس والاكتئاب (Curwn, Benie, Stephen & Peter,2000).

3- التصفية العقلية: Mental filter

يقوم الشخص هنا، بانتقاء جانب سلبي من الموقف الذي يمر به، ويجعله موضع اهتمامه، وبذلك يدرك الموقف بأكمله بصورة سلبية، ويغض الطرف عن أية نواحي ايجابية للموقف.
وهنا لا يرى الشخص الموقف بصورته الكلية وإنما يركز على ناحية سلبية واحدة فقط، مثل امرأة شابة تتلقى الكثير من المديح من أصدقائها لتغييرها تسريحة شعرها، باستثناء صديقة واحدة قالت لها إن هذه التسريحة لا تناسبك، تركت كل التعليقات الإيجابية والتي امتدحتها، وركزت على التعليق السلبي، وبذلك بقيت متعبة لعدة أيام. أما الطالبة التي تنحدر من أسرة منفصلة بالطلاق والتي حصلت على علامات كاملة على كافة أسئلة الرياضيات، ولم تجب عن فرع واحد من السؤال الرابع، قالت لها زميلتها: أخطأتِ بأسهل فرع. حزنت الطالبة وقالت بنفسها (كم أنا غبية) (أخطأت بأسهل سؤال)، وهي بذلك قد تجاهلت إبداعها بالامتحان ككل.

4- التقليل من شأن الأحداث الإيجابية: Disqualifying the Positive Events

تتميز بنية الفرد وميليته عند بعض الأفراد المكتئبين بالتي تحويل الخبرات الإيجابية إلى أحداث سلبية، فالفرد لا ينكر الخبرات الإيجابية، بل يعمل على قلبها بطريقة عكسية، وهذا ما يسمى بالكيمياء العكسية (Reveres Alchemy) ويُعد هذا النمط من التفكير من أكثر التشويهات المعرفية تدميراً، لأن الفرد يعمل على قلب الخبرات الإيجابية إلى خبرات سلبية، والمشكلة هنا تكمن بأن الفرد الاكتئابي لا ينتقي ما هو سلبي فقط، بل يتجاوزه إلى أن يفسر الأحداث الإيجابية تفسيراً سلبياً، وهذا يؤدي إلى هزيمة ساحقة للذات، وعدم قدرة الفرد على التكيف مع الأشياء الإيجابية كالأبناء والزوجة، لأن الفرد هنا يضع نفسه دائماً موضع الخاسر سواء كانت الأمور في مصلحته أو في غير مصلحته، فإذا جاءت الأمور سلبية فهي تحقق وجهة نظره، أما إذا كانت إيجابية فهي لا تعدو كونها أحداثاً بسيطة عابرة حصلت بالصدفة، ولا يرى الأسباب الإيجابية أو الأسباب تعود لقدراته، والثمن الذي يدفعه مثل هذا الشخص باهظ، فهو غير قادر على التكيف لا مع ذاته ولا مع الأحداث اليومية أو المستقبلية، مثلاً الطالبة التي انفصل والداها بالطلاق، تقول والداي مشغولان عني، أشعر بالوحدة لا أحد يهتم بي، وعند سؤالها كم مرة يزورك والدك في

5- التضخيم والتصغير: Magnification and Minimization

وهذا يعني إدراك الفرد المواقف بشكل أكبر بكثير مما هي علية بالواقع أو أقل بكثير مما هي عليه في الواقع. يستخدم الفرد هذه الطريقة من التفكير، وكأنه يلبس نظارة سحرية، فهو يكبر ويصغر حسب العدسات التي يضعها على عينيه، فيرى الأشياء الصغيرة كبيرة، وتارة أخرى يرى الأشياء الكبيرة صغيرة، وهنا الشخص يقوم بتضخيم أخطائه التي قام بها، أو الأعمال التي لم ينجزها، أو الحوادث السيئة التي قد تحدث له وكأنها كبيرة جداً، ويصغر الأشياء الجيدة التي يقوم بها أو الأحداث السارة التي تحدث له وكأنها شيء تافه.

هذا النوع من التفكير يخفض مستوى الدافعية لدى الأفراد للإنجاز والعمل، ويزيد من مشاعر الدونية والاكتئاب لديه (Corey,2009).

6- عبارات الوجوب: Should or Must Statement

هنا يحدد الشخص قانون ثابت لما يجب أن يكون عليه الأشخاص، ونفسه، والعالم من حوله، وهنا يقوم الشخص برفع مستوى التوقعات عن نفسه والعالم والآخرين إلى مستوى مرتفع وجامد، وعندما لا يتم تحقيق مستوى هذه التوقعات يشعر أنه يعاني من مشاعر الضغط النفسي والاكتئاب. مثلاً، لاعب الجمباز الذي يستطيع القيام بحركات صعبة يقول لنفسه "يجب أن لا تصدر مني الأخطاء" "يجب أن أحصل على الذهبية".

هنا اللاعب وضع نفسه تحت ضغط هائل وتوتر نفسي، بأن يحصل على الذهبية ولا تصدر منه الأخطاء (Curwen & Others,2000).

7- التسمية: Labeling

هنا يقوم الشخص بإطلاق الأحكام على سلوكاته، أو سلوكات الآخرين من خلال الأخطاء فقط، وهو شكل متطرف من أشكال التعميم، فعندما يفشل الفرد في الحصول على وظيفة، يقول "أنا فاشل" "أنا غبي" "حظي سيء" هذه التسميات التي يطلقها الفرد على نفسه، يخلق بها صورة سلبية عن نفسه، وبذلك سوف يتعامل مع الآخرين ضمن هذه التسميات، فبذلك يقل تفاعله مع الآخرين، وينخفض لديه مستوى التكيف النفسي.

8- الشخصنة: Personalization

معنى ذلك ميل الأشخاص إلى عزو الأسباب أو الحوادث الخارجية إلى أنفسهم حتى وإن لم يكن هناك أي أساس منطقي أو دليل لهذا العزو. وهذا يخلق مشاعر الذنب لديهم، لأن الشخص يعتبر نفسه مسؤولاً عن الأحداث إذا لم تحدث بشكل جيد، فهو بذلك يلوم ذاته ويعتبر نفسه سبب الأحداث السيئة في حياته، فمثلا الأم التي ترسب ابنتها بالتوجيهي تقول "أكيد أنني السبب في ذلك". "لو أنني غير موظفة لنجحت ابنتي بالتوجيهي" والمرشد الذي لم يحضر مسترشده للجلسة الثانية، يعتقد أن غياب العميل سببه أداؤه السيء خلال الجلسة الأولى. فيقول لنفسه "إنني فاشل ... عميلي لن يرجع مرة أخرى" (Corey, 2009).

9- الاستدلال الانفعالي: Emotional Reasoning

هنا يقوم الشخص بتفسير النتائج ... بالاعتماد على مشاعره ويتجاهل بذلك أي دليل آخر معاكس لما يشعر، فمثلاً، الشاب الذي ينتظر زميله الجديد 30 دقيقة، يشعر بالحزن والإهمال، يقول لنفسه "أشعر أنه لا يحبني" "أشعر أنه لا يريد صداقتي"، ويتجاهل بذلك أنه قد تأخر لأن عجل سيارته تعطل "أو أنه تأخر لأزمة السير. والمراهقة التي تنتمي لأسرة مطلقة والتي لم يأتي والدها لزيارتها الأسبوعية ولأول مرة، تقول (أشعر أن والدي نسي ابنته وانشغل بطفله الجديد) (أشعر أنه لا يحبني بالأصل ويأتي فقط لزيارتي لأنه مجبر على ذلك) (أشعر أنه لا يحب رؤية وجهي لأنني أذكره بأمي) وهي بذلك تجاهلت أسباب أخرى قد تكون وراء عدم زيارة والدها لها مثل إصابته بالمرض، أو حدوث شيء آخر عن زيارتها (Curwen & Others,2000).

الدراسات السابقة

تنوعت الدراسات التي تحدثت عن موضوع أثر الطلاق على الأبناء، ولكن معظم هذه الدراسات أجنبية، لأن المجتمعات الأجنبية في السنوات الأخيرة تنبهت لمشكلة الطلاق، وأثرها السلبي على الأسرة بشكل عام، وعلى الأبناء بشكل خاص، ولما لهذه الظاهرة الاجتماعية السلبية من آثار هائلة على الأبناء، قد تبدأ بالغضب وتنتهي بمحاولات الانتحار، لأن هؤلاء الأبناء يفتقرون للأسرة الطبيعية التي تشعرهم بالأمن، والانتماء الضروريان لإكمال مسيرة حياتهم النمائية، ومحاولاتهم لتحقيق الذات. إلا أن الدراسات العربية في هذا المجال قليلة جداً ولم تأخذ الاهتمام الذي تستحقه. وقد ركزت معظم الدراسات سواء الأجنبية أو العربية على أثر الطلاق على الأطفال المراهقين، ولم تأخذ بعين الاعتبار التدخلات اللازمية والضرورية للتقليل من أثر الطلاق على هؤلاء الأبناء، خاصة في المجال المعرفي، حيث أن أبناء المطلقين غالباً ما يمتلكون الكثير من الأفكار غير المنطقية، والتي تؤثر بدورها على سلوكاتهم وانفعالاتهم.

ويمكن تقسيم الدراسات ذات العلاقة بهذه الدراسة إلى:

1- الدراسات التي تناولت أثر الطلاق على الأبناء.

2- الدراسات التي تناولت التشويهات المعرفية وأثرها على الاضطرابات المختلفة.

الدراسات السابقة التي تناولت أثر الطلاق على الأطفال والمراهقين:

قام كل من هور، وجنكاري وارو Huurre, Junkkari & Aro (2006) بدراسة الآثار النفسية والاجتماعية طويلة المدى لطلاق الوالدين على الأبناء، حيث كان الهدف من هذه الدراسة، معرفة الآثار النفسية والاجتماعية على الأطفال الذين اختبروا طلاق والديهم بالإضافة إلى معرفة ومتابعة هذه الآثار في مرحلة الرشد، تكونت العينة من (317) طفلاً انفصل والديهم بالطلاق مقارنة مع (1069) طفلاً من أسر متماسكة. حيث استخدمت هذه الدراسة مقاييس مختلفة من مقياس الصحة النفسية، وأسلوب الحياة، ومقياس السلوك السوي، وشبكة الدعم الاجتماعي، وحوادث الحياة السيئة، والمشكلات أو الصعوبات في العلاقات. وقد طبقت هذه المقاييس على مرحلتين، الأولى كان متوسط أعمار الأطفال فيها 16 سنة والأخرى في عمر 32 سنة. وقد خلصت الدراسة إلى النتائج

تتعلق بتغيرات الحياة مثل التنقل، وتغير المدرسة، وفقدان الاتصال بالأجداد. وهذه الآثار النفسية والاجتماعية التي يتركها الطلاق، تستمر مع الأبناء لسنوات طويلة تمتد لمرحلة الرشد، خاصة في قدرتهم على تكوين الأسرة، والرضا عن الحياة. أما بالنسبة للفروق في أثر الطلاق العائدة للجنس فقد وجدت الدراسة أن الإناث من العائلات المطلقة كان لديهن مستوى أعلى من المشكلات النفسية (الاكتئاب والأعراض السيكوسوماتية) [illegible] بالمقارنة [illegible] الذكور [illegible] Page & Bretherton (2003) [illegible] بالمقارنة [illegible] الإناث من الأطفال الذين تطلق والديهم في التعبير عن العنف في تعاملهم مع الآخرين ومع ألعابهم، ومن ناحية أخرى طرق تعامل والديهم معهم وكيفية ضبط سلوكاتهم، وخصائص الدور الاجتماعي، والتعرف على أثر التدخلات الوالدية في تفسير سلوكاتهم. تكونت العينة من (66) طفلاً من بينهم (39) ذكراً والباقي من الإناث، حيث أخذت العينة من مختلف الطبقات الاجتماعية، يتراوح متوسط أعمار الأطفال ما بين (54–60) شهراً وقد استخدمت الدراسة الأدوات التالية: قصة إنجاز المهام المنقح (ASCT-R) والكفاءة الاجتماعية بين الرفاق. وقد أظهرت النتائج أن هناك اختلاف واضح بين الذكور والإناث من حيث العنف في التعامل مع الألعاب والعنف في تعاملهم مع آبائهم لصالح الذكور، أما الإناث فقد أظهرن تعاطفاً أكثر مع الوالدين، أما الوالدان فقد كانا أكثر عنفاً مع الذكور مقارنة بالإناث.

كما قام بيلتون وفورهاند Peltont and forehand (2001) بدراسة هدفت إلى دراسة الاختلاف بين الأمهات وأولادهن المراهقين في إدراكهم لنوعية العلاقة بينهم، والصعوبات التكيفية للمراهقين ضمن الأسر المطلقة، اشتملت عينة الدراسة على (218) مراهقاً مع أمهاتهم من بينهم (122) ينتمون لأسر مطلقة ويعيشون مع والداتهم، و(96) منهم يعيش مع والده، استخدمت الدراسة المعلومات الديموغرافية التي تعبأ من قبل الأم كما استخدمت مقياس نوعية العلاقة ومقياس التكيف النفسي للطفل الذي يحتوي على شقين؛ المشاكل النفسية، والمشكلات السلوكية الظاهرة، أظهرت النتائج أن هناك تطابقاً

بعضهم البعض، لكن هناك اختلاف في خبرات واختبار الضغوط. كما أن هناك اختلاف واضح بين تصورات الأمهات والمراهقين للمشاكل التكيفية التي يتعرض لها المراهق سواء الداخلية منها أو المشكلات الظاهرة. إن هذا التناقض في الإدراك يؤدي إلى صعوبات في التكيف في سن المراهقة. كما أظهرت الدراسة أن الطلاق يسبب توتراً قوياً وضغطاً نفسياً على المراهقين، ويؤدي إلى الخلافات بين الراشدين والمراهقين، وتأثر طبيعة العلاقة بينهم.

ومن الدراسات التي تناولت الأثر طويل المدى للطلاق على الراشدين، قام كارترايت Cartwright (2006) بدراسة أثر الطلاق على مجموعة تضم 40 راشداً من الراشدين الصغار تتراوح أعمارهم بين 19-29 سنة، يعيشون في نيوزيلندا، وجميعهم اختبروا طلاق والديهم وهم أطفال أو مراهقين، حيث كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة؛ تفحص وجهات نظر الراشدين أثر الطلاق على حياتهم المستقبلية. جاءت النتائج منسجمة مع معظم الدراسات السابقة التي أشارت لآثار الطلاق السلبية على الأطفال والمراهقين والراشدين حيث بينت أن جميع المشاركين اختبروا مشاعر سلبية مرتبطة بحادثة الطلاق بالإضافة إلى مشكلات في أدائهم اليومي، وعلاقاتهم الاجتماعية، ومشكلات مع عائلاتهم خاصة الوالدين.

كما قام ستوركسن، ورويسام، وهولمن، وتامس Storksen, Roysam, Holmen & Tambs (2006) بدراسة كان الهدف منها التعرف على الأثر طويل المدى لطلاق الوالدين على التكيف النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين، جمعت المعلومات من (8984) مراهقاً نرويجياً، تراوحت أعمارهم مابين (13-19) سنة بالاشتراك مع والديهم، حيث استخدمت الدراسة مقاييس الاكتئاب، والقلق وقائمة أعراض الضغط النفسي ومقياس الرضا عن الحياة بالإضافة إلى أسئلة متعلقة بالأداء المدرسي. وجدت الدراسة أن أعراض الاكتئاب والقلق تزداد مع العمر. وسجلت الإناث درجات اكتئاب أعلى من الذكور. أما بالنسبة لمقياس أعراض التكيف النفسي، فقد سجل المراهقون عليه درجات أدنى كلما تقدموا بالعمر. كما سجل الذكور درجات أعلى عليه من الإناث، بالإضافة لذلك كان لدى الإناث مشاكل أكبر في التحصيل الأكاديمي، أما الذكور فلديهم مشاكل أخلاقية أعلى من الإناث. وأخيراً كان للطلاق آثار كبيرة على التكيف النفسي للمراهقين

وفي دراسة أخرى قام بها كريستيانسون، ورفاقه Kristiansson, et al., (2009) هدفت لمعرفة أثر الصراعات والخلافات الأسرية، وطلاق الوالدين واستخدام المراهقين للسجائر والمخدرات حيث تشكلت العينة من (743) مراهقاً تراوحت أعمارهم بين 14-16 سنة في دولة أيسلندا. استخدمت الدراسة الأسئلة لمعرفة استخدام المراهقين للسجائر والكحول لـ(30) يوماً سابقة. والجدير بالذكر أن هؤلاء المراهقين إما اختبروا طلاق والديهم أو يعيشون حياة صراع وخلافات أسرية، ووجدت الدراسة أن 16% من المشاركين قد استخدموا السجائر، و33% منهم شربوا الكحول خلال آخر (30) يوماً قبل الاستطلاع.

وفي دراسة أخرى قام بها إهرنبرج، ورفاقه Ehrenberg, et al., (2006) لمعرفة احتياجات المراهقين الذين ينتمون لأسر منفصلة بسبب الطلاق، ومعرفة المعيقات للحصول على المساعدات التي يحتاجونها. شملت الدراسة عينة مكونة من (3198) مراهقاً كندياً من الصفوف (6-12) كانوا يطلبون المساعدة لأنهم يعانون من انفصال والديهم، وتم استخدام الأسئلة المفتوحة لمعرفة احتياجات هؤلاء المراهقين. خلصت الدراسة إلى أن المراهقين من الأسر المطلقة اجمعوا بأنهم بحاجة للمساعدة من قبل المرشدين، والأصدقاء الداعمين، البيئة الداعمة، وأنهم بحاجة ليكونوا أقوياء لمواجهة التحديات، ومن المتطلبات المتكررة من قبل المراهقين هو دعم العائلة، أما المعيقات التي تمنعهم من الحصول على المساعدة فقد أجمع المراهقون بأن شعور العجز لديهم تجاه حدث الطلاق يعد من أكبر العوائق للحصول على المساعدة، بالإضافة إلى الرفاق المسيئين، والنظرة السلبية لخيارات المساعدة، ومنظومة الأفكار التي يحملوها، بالإضافة إلى التأثيرات العائلية السلبية.

وفي دراسة أخرى أخذت الجانب الديني والروحي بعين الاعتبار حيث قام زهاي، إلسون وجلين Zhai, Ellison & Glinn (2007) بدراسة أثر طلاق الوالدين على التدين بين الراشدين الصغار، شملت عينة الدراسة (1500) مراهق وراشد، تتراوح أعمارهم ما بين (18-35)، قسمت العينة إلى مراهقين من أسر مطلقة وآخرين من أسر سليمة. توصلت الدراسة إلى أن طلاق الوالدين كان مصاحباً بشكل واضح لعدم التمسك بالتعاليم الدينية، حسب التقرير الذاتي للأبناء، بالإضافة إلى أن انعدام التواصل الأبوي كان سبباً لعدم حضور الأبناء للمناسبات الدينية.

ومن الدراسات الأخرى والتي تبين أثر الطلاق على المراهقين قام جارج وإلانسون وليفين Garg, Melanson, & Levin (2007) بدراسة، كان الهدف منها فحص مستوى الطموح الأكاديمي للمراهقين من العائلات ذات الأب الواحد ومقارنة هذا المستوى مع المراهقين من الأسر ذات الأبوين، تكونت العينة من (2751) مراهقاً من كندا يعيشون مع كلا والديهم، و(681) مراهق يعيشون مع أب واحد، استخدمت هذه الدراسة مقاييس متنوعة منها، مقياس مخططات الذات الأكاديمية ومقياس الخبرة التعليمية، بالإضافة للمتغيرات الديموغرافية، ومتغيرات خاصة بالتماسك الأسري، وجدت الدراسة أن المراهقين من الأسر ذات الأب الواحد كان مستوى الطموح الأكاديمي لديهم أقل بشكل واضح من مستوى الطموح لدى المراهقين من الأسر السليمة.

كما قام كل من سوبولويسكي وبول Sobolewski, & Paul (2007) بدراسة أثر الخلافات الزوجية وطلاق الأبوين على علاقة الأطفال بالوالدين، والرضا عن الحياة في مرحلة الرشد المبكر. حيث كان الهدف من الدراسة: تخمين تأثيرات الطلاق، والخلافات الزوجية على العلاقة بين الوالدين وأطفالهم في سنوات الرشد المبكرة، بالإضافة إلى ذلك، قامت الدراسة بفحص ما إذا كان الأبناء في العائلات المطلقة أو ذات النزاعات الزوجية يشعرون بالرضا عن الحياة عندما يكونون قريبين من أحد الوالدين أو من كليهما، وذلك باستطلاع عينه من الأفراد المتزوجين الذين لا تتجاوز أعمارهم 55 سنة بالإضافة إلى مجموعة من الأبناء الذين تقل أعمارهم عن 19سنة، وقد استخدمت الدراسة مقاييس النزاع الزوجي، ومقياس المشكلات الزوجية بالإضافة إلى مقياس أحداث الطلاق. كما استخدمت الدراسة [illegible]

ومن الدراسات التي تناولت أثر الطلاق على ذات المراهقين [illegible] Oldehinkel et al (2008) [illegible] 17 عاماً أعراضاً [illegible]

جمع البيانات من مجموعة من المراهقين الهولنديين بين أعمار 10-15 سنة عن طريق التقرير الذاتي، والتقرير الذاتي للوالدين حول أعراض الاكتئاب لدى أبنائهم. وقد أظهرت النتائج أنه كلما زاد عمر الأبناء عند حدوث الطلاق زاد احتمال ظهور الأعراض الاكتئابية لدى الإناث أكثر مما هو لدى الذكور، ويعزى ذلك إلى أن الإناث أكثر حساسية وأقل تحملاً للضغط النفسي في هذه المرحلة العمرية (المراهقة)، أما الذكور فكان لديهم ميل لعدم الإفصاح عن المشاكل الأسرية التي يعانون منها.

كما قام اوزدماير (2007) Ozdemir بدراسة كان الهدف منها محاولة فهم الخصائص الديموغرافية، و الشخصية والاجتماعية، والثقافية للمراهقين الذين تطلق والديهم. بالإضافة إلى خبراتهم قبل وبعد الطلاق، ونظام الدعم الاجتماعي لديهم وما هي المشاكل النفسية التي عانوا منها بعد الطلاق. استخدمت الدراسة في جمع البيانات، المقابلات، ومقاييس متعددة الأبعاد للدعم الاجتماعي المدرك، وقد اشترك في هذه الدراسة 106 من المراهقين الشباب من الذكور والإناث بمعدل أعمار 20.5 سنة، وقد أظهرت النتائج ما يلي: إن أقل من النصف تخرج من الجامعات، والمعظم كان من الطبقة الاقتصادية المتوسطة، أما بالنسبة للعلاقات مع الأهل والمسؤوليات، فقد بينت الدراسة: أن أكثر من النصف كان لديهم مسؤوليات تتعلق بالأعمال المنزلية، والعناية بالأشقاء، وحوالي 48% منهم كانت علاقاتهم جيدة مع الأهل قبل الطلاق، ومجموعة كبيرة منهم وصفت الوضع مع الأهل على أنه ... الطلاق ... في زواجهم الثاني لأحد الوالدين أشعرهم بالغضب والحزن، أما ... المشاكل النفسية ... جميعهم كان لديهم ... وصعوبات ... نفسية ومعاناة شديدة بعد الطلاق.

كما قام كونستانسر (2006) Constancer بدراسة تحليلية حول الروابط العائلية بعد الطلاق والنتائج طويلة المدى على الأطفال جراء الطلاق، هدفت هذه الدراسة لمعرفة النتائج طويلة المدى للطلاق على الأبناء، وقد اشترك في هذه الدراسة التي بدأت عام 1979، (98) من الأزواج المطلقين، ... وجميع الأزواج كان لديهم طفل على الأقل، ... لمدة 10 سنوات، أما بعد مرور 20 عاماً على مقابلة الأزواج تم الاتصال بالأبناء الذين كبروا وقد شملت عينة الأبناء (84 امرأة، و 89 رجلاً) لقد بينت النتائج أن هناك تأثيراً قوياً للطلاق على نوعية العلاقات ضمن النظام العائلي بعد مضي 20 عاماً على حادثة الطلاق، وقد أقر ثلث (3/1) الأبناء الذين اختبروا

حادثة الطلاق نفسها، خاصة زواج الأب، كما أظهرت أيضاً أنه وبعد مضي 20 عاماً على حدث الطلاق ما زال الأبناء حانقين من حدوثه.

وقام وايمان وكاون، هاي تور وبيدروكارول Wyman, Cowen, Hightower&Pedro-Carroll (1985) بدراسة حول تقدير الذات ومشاعر القلق عند عينة من الأطفال من العائلات المطلقة، شملت الدراسة 98 طفلاً من الأعمار (9-12) سنة والذين ينتمون لأسر منفصلة بالطلاق، ومثلهم من الأطفال من الأسر السليمة وقد وجدت هذه الدراسة أن أبناء المطلقين يعانون من نسب عالية من القلق، وانخفاض في تقدير الذات بالمقارنة مع الأطفال من الأسر السليمة. بالإضافة إلى ذلك بينت الدراسة: أن التفاعل مع الزملاء لدى أبناء الأسر السليمة أعلى منه لدى الأطفال في الأسر المطلقة، ومجموع النشاطات والصداقات الحميمة عند أبناء المطلقين أقل مما هي عند أقرانهم من الأسر السليمة.

وفي دراسة قام بها ليبمان Lipman (2001) حول آثار الطلاق على المراهقين، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة بعض آثار الطلاق سواء السلوكية أو الانفعالية على المراهقين. وجدت الدراسة أن المراهقين الذين ينتمون لأسر مطلقة، لديهم شعور بالغضب خاصة في بداية الطلاق، وتسود لديهم مشاعر الحزن والقلق. أما الاستجابات السلوكية لحدث الطلاق فتضم سلوكات خطرة مثل الانتحار، تعاطي المخدرات، أو السلوك المعادي للمجتمع. وسلوكات أقل تطرفاً مثل تغير في أنماط الأكل، والعلاقات، والأرق، والشكاوي الجسدية.

وفي دراسة قام بها لانسديل وهثرنجتون (1990) Lansdale & Hetherington هدفت لمعرفة أثر الوقت الذي حدث به الطلاق، وعدد السنوات التي مرت على حادثة طلاق الأبوين على مشكلات الأبناء التكيفية. تكونت عينة الدراسة من (194) طفل ومراهق من الروضة وحتى الصف العاشر. استخدمت الدراسة معيار عدد السنوات الذي مر على حادثة الطلاق، سنة قبل الطلاق ولمدة (3) سنوات بعد حدوثه. اشارت النتائج أنه كل ما حدث الطلاق في سن مبكرة للأطفال كان تأثيره أكثر سلبية، كما أظهرت أيضاً أن المشكلات السلوكية والنفسية تستمر لمدة سنوات بعد حدوث الطلاق.

أما على المستوى المحلي، فقد أجريت في الأردن بعض الدراسات التي اهتمت بموضوع الطلاق وأثره على الأطفال والمراهقين، ومن هذه الدراسات دراسة قامت بها العلي (2004) التي تناولت أثر الطلاق في التكيف النفسي للمراهقين من أبناء المطلقين، وكان هدف هذه الدراسة معرفة آثار الطلاق على التكيف النفسي

معرفة آثار الطلاق على التكيف النفسي بأبعاده المختلفة لدى أبناء المطلقين وعلاقته بمتغيرات شخصية واجتماعية هي الجنس والعمر ومكان الإقامة بعد انفصال الوالدين. وقد استخدمت الدراسة (362) مراهقاً ومراهقة تتراوح أعمارهم بين 12-17 سنة في 66 مدرسة في مدينة الزرقاء، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة: أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور والإناث في التكيف الشخصي، وفي الأعراض العصابية لصالح الذكور، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة في مجال التكيف الاجتماعي، تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما أن هناك فروقاً ذات دلالة في التكيف الاجتماعي وبعد إشباع الحاجات، والقيم والمعايير لصالح أبناء المطلقين المقيمين عند الأب المتزوج أو الأم غير المتزوجة.

وفي دراسة أخرى قامت بها المطيري (2007)، كان الهدف منها، مقارنة بين أبناء المطلقين وغير المطلقين في الاتجاهات نحو الجريمة والعدوان وتعاطي المخدرات في المرحلة الثانوية في دولة الكويت، حاولت الدراسة الإجابة عن السؤال مثل: هل هناك فرق بين أبناء المطلقين وغيرهم من غير المطلقين في ارتكاب الجريمة، والعدوان وتعاطي المخدرات؟ وحتى تجيب الدراسة عن هذا السؤال، استخدمت عينة مكونة من (200) طالب، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين، مجموعة من أبناء المطلقين والأخرى من غير المطلقين، واستخدمت الدراسة استبانة مكونة من (105) فقرات موزعة على ثلاثة مجالات. هي؛ الاتجاه نحو الجريمة والاتجاه نحو المخدرات، والاتجاه نحو العنف. أما النتائج التي توصلت لها الدراسة فهي كالآتي: توجد فروق ذات دلالة بين أبناء المطلقين وغير المطلقين الذكور بالنسبة للاتجاه نحو تعاطي المخدرات والجريمة والعدوان، كما تبين أيضاً عدم وجود فروق بالنسبة للاتجاه نحو العدوان والجريمة والمخدرات تعزى لمتغير العمر.

وفي دراسة قامت بها أبو علي أمان (2008). هدفت إلى التعرف لأثر الطلاق في مستويات القلق، والكفاءة الذاتية المدركة، والتحصيل الدراسي لأبناء المطلقين من المراهقين، وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية، هي الجنس والعمر ومكان إقامة أبناء المطلقين بعد الطلاق، حيث بلغ حجم العينة (232) طالباً وطالبة من أبناء المطلقين، حيث كان عدد الإناث (142) بينما بلغ عدد الذكور (90) فرداً، تتراوح أعمارهم بين (12-18) عاماً، مقابل هذا العدد، عينة من أبناء الأسر العادية بلغ عدد أفرادها (232) طالباً وطالبة. استخدمت الدراسة

أشارت النتائج إلى أن هناك فروقات جوهرية في مستوى القلق والتحصيل الدراسي ما بين أبناء الأسر المطلقة وأبناء الأسر العادية ولصالح أبناء الأسر العادية، حيث كان أبناء الأسر العادية أقل قلقاً وأعلى تحصيلاً، بينما لم تشر النتائج إلى فروق ذات دلالة في مستوى الكفاية الذاتية المدركة الكلية بين المجموعتين، بينما كانت الفروق دالة على أبعاد مثل الإصرار والمثابرة والبعد المعرفي والثقة بالذات، لصالح أبناء الأسر العادية، ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة بين المراهقين من أبناء المطلقين، في مستوى القلق والكفاية الذاتية المدركة تعزى لمتغيرات الجنس والعمر، ومكان الإقامة بعد حدوث الطلاق. أما التحصيل، فلم تشر النتائج إلى اختلافات بين المراهقين من أبناء المطلقين تعزى للجنس ومكان الإقامة ولكن الاختلاف كان تبعاً للمراحل العمرية لصالح الأطفال الأكبر عمراً.

كما قامت البلوي (2009) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى الفاعلية الذاتية والقلق والاكتئاب لدى أبناء المطلقين في منطقة الرياض، وما إذا كان هناك فروق وفقاً لمتغيرات الجنس والعمر والتفاعل بينهما، حيث تألفت العينة من (531) طفلاً من أبناء المطلقين، كان منهم (255) من الإناث و (276) من الذكور وقد تراوحت أعمارهم ما بين (11-17) سنة. أشارت النتائج إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية والقلق والاكتئاب موجودة بدرجة متوسطة لدى أبناء المطلقين، بالإضافة إلى وجود تفاعل بين متغيري الجنس والعمر في مستوى الفاعلية الذاتية لدى أبناء المطلقين، حيث أن مستوى الفاعلية الذاتية كان أعلى لدى الذكور الذين تزيد أعمارهم على 13 عاماً في حين يزيد مستوى الفاعلية الذاتية لدى الإناث اللاتي تقل أعمارهن عن 13 عاماً. كما أشارت أيضاً إلى أن هناك فروقاً في مستوى القلق تبعاً

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التشوهات المعرفية

[illegible] (1991) [illegible] الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعات [illegible] أظهرت النتائج أن هناك فروقاً [illegible] تبعاً لمتغير [illegible] هناك [illegible] الجنسين والعمر في مستوى

الاكتئاب لدى أبناء المطلقين، حيث أن الاكتئاب كان

الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس بيك للاكتئاب، واستخدمت الدراسة أسلوب العلاج المعرفي لعلاج الاكتئاب، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للعلاج المعرفي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للعلاج.

وفي دراسة قام بها باريجا ولاندو (2000) Barriga & Landau هدفت لمعرفة العلاقة بين التشويهات المعرفية وبعض السلوكات المنحرفة والإجرامية لدى عينة من المراهقين الجانحين، والذي بلغ عددهم (96) مراهق ومراهقة، ضمن الأعمار (13-19) عاماً، كما تم مقارنة هذه العينة بأخرى من طلاب المدارس الثانوية من الأعمار (15-19) عاماً. أظهرت النتائج أن أفراد العينة الجانحة لديهم مستويات أعلى من التشويهات المعرفية، والتي ترتبط بمستويات أعلى من السلوكات المنحرفة الظاهرة والمخفية مقارنة مع طلاب المدارس الثانوية.

وفي دراسة أخرى قام بها بيفرز وميلر Beevers & Miller (2005) هدفت لتحديد فاعلية العلاج المعرفي للتخلص من الأعراض والتشويهات المعرفية لدى أفراد العينة والذين كان لديهم تشويهات معرفية، حيث قسمت العينة لمجموعة ضابطة، وأخرى تجريبية قدم لها العلاج المعرفي، وأظهرت النتائج تحسناً واضحاً لأفراد المجموعة التجريبية في خفض الاكتئاب والتشويهات المعرفية المرتبطة به، بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأية معالجة.

قام كل من اوهيرت وثوريل Ohrt & Thorell (1998) بدراسة هدفت لقياس الاكتئاب والأفكار المشوهة على عينة من (26) فرداً كانوا يعانون من الاكتئاب، ثم تم تطبيق اختبار قبلي متمثل باستبانة اضطراب الاتجاهات، والأفكار الاتوماتيكية، وقد قدم العلاج المعرفي لهؤلاء الأفراد، وبعدها تم إجراء قياس بعدي. وجدت الدراسة أن هناك ارتباط قوي بين الاكتئاب والتشويهات المعرفية، وانخفاض الاكتئاب لدى أفراد العينة بعد المعالجة المعرفية.

وقد قام كل من وينزليف ولكستون Wenzlaff & Luxton (2003) بدراسة هدفت لمعرفة دور الأفكار المشوهة في ظهور الأعراض الاكتئابية، وقد كانت العينة مكونة من (225) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (18-25) عاماً. استخدمت الدراسة مقياس بيك للاكتئاب وذلك للكشف عن الأفكار المشوهة، ضمن مستويين المنخفض والمرتفع، وأشارت النتائج إلى

وأشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الأفكار المشوهة، لديهم أعراض اكتئابية، مقارنة بالأفراد الذين لديهم أفكار مشوهة من المستوى المنخفض. الذين لم تظهر لديهم أعراض اكتئابية.

وفي دراسة اخرى قامت بها كيت Cate (2011) هدفت إلى فحص أثر التشويهات المعرفية لدى الأطفال من الأعمار (7–9) عاماً على السلوكات اللاجتماعية لديهم. تكونت عينة من (156) طفلا من الصفين الثاني والثالث. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الأطفال الذين لديهم مستوى أقل من السيطرة على التشويهات المعرفية، كانت لديهم سلوكات لا اجتماعية بشكل واضح http://igtur-archive.library.uu.nl/student-theses.

وفي دراسة أخرى قام بها كريستنسن وآخرون Christensen, et al., (1999). هدفت لمعرفة تأثير التشويهات المعرفية، على عينة من مرضى القلب، ممن هم في مرحلة النقاهة. وقد استخدمت الدراسة، مقياس التشويهات المعرفية. أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأفراد الذين يستخدمون التشويهات المعرفية، يعانون من إعاقات وظيفية وضعف في العلاقات مع الآخرين. مقارنة بالذين ليس لديهم تشويهات معرفية.

أما على المستوى المحلي فقد قامت الشريف (2006) بدراسة هدفت للتعرف على أثر برنامج توجيه جمعي لتعديل التشويهات المعرفية في خفض الاكتئاب، وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلتين الأساسية والثانوية، وقد تكونت العينة التجريبية من (75) طالبة من المرحلة الثانوية والأساسية تلقين برنامج توجيه جمعي لتعديل التشويهات المعرفية. و(70) طالبة ضمن العينة الضابطة اللواتي لم يتلقين برنامج توجيه جمعي. أشارت النتائج، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب، بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية التي تعرضت لحصص التوجيه الجمعي، وكما أظهرت أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف، بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

وفي دراسة أخرى قامت بها عودة (2010). هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي لتعديل التشويهات المعرفية لتحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء، حيث تكونت عينة الدراسة من 54 زوجة ممن لديهن أبناء تتراوح أعمارهم ما بين14–17 عاماً، تم توزيع الزوجات بطريقة عشوائية إلى مجموعتين،

الزوجـــــات بطريقـــــة عــــشوائية إلــــى مجمــــوعتين، ضــــابطة 25 وتجريبيـــــة وعـــــددهن 29. وقـــــد طبـــــق علـــــى المجموعـــــة التجريبيـــــة برنـــــامج تعـــــديل التـــــشويهات المعرفيـــــة لـــــدى الزوجات. واســـــتخدمت الدراســـــة، مقيـــــاس التكيـــــف الزواجـــــي ومقيـــــاس العلاقـــــة بـــــين الأمهـــــات والأبنـــــاء، وقـــــد أشـــــارت النتـــــائج وجـــــود ارتبـــــاط بـــــين التكيـــــف الزواجـــــي وعلاقـــــة الأمهـــــات بالأبنـــــاء، فـــــي حـــــين تبـــــين وجـــــود ارتبـــــاط بـــــين التكيـــــف الزواجـــــي وبـــــين الارتبـــــاط العـــــاطفي والوفـــــاق الزواجـــــي بـــــين الـــــزوجين. ولـــــم يكـــــن هنـــــاك ارتبـــــاط بـــــين التكيـــــف الزواجـــــي والـــــسلطة الوالديـــــة. كمـــــا أشـــــارت النتـــــائج أيـــــضاً إلـــــى وجـــــود فـــــروق ذات دلالـــــة إحـــــصائية فيمـــــا يتعلـــــق بتحـــــسين مـــــستوى التكيـــــف الزواجـــــي وتحـــــسين العلاقـــــة مـــــع الأبنـــــاء، بـــــين المجمـــــوعتين التجريبيـــــة والـــــضابطة لـــــصالح التجريبيـــــة التـــــي تلقـــــت التـــــدريب علـــــى تـــــصحيح التـــــشويهات المعرفية.

نستخلص مـــــن الدراســـــات الـــــسابقة ذات العلاقـــــة بموضوع هذا البحث ما يلي:

1- توصلت الدراســـــات التـــــي تناولـــــت أثـــــر الطـــــلاق علـــــى الأبنـــــاء، إلـــــى أن الطـــــلاق لـــــه آثـــــار ســـــلبية كبيـــــرة علـــــى الأبنـــــاء مـــــن الناحيـــــة الـــــسلوكية والانفعاليـــــة والمعرفية.

2- بينت الدراسات السابقة على الأبناء الذين ينتمون لأسر منفصلة بالطلاق

فدراســـــة Lipman (2001) بينـــــت الآثـــــار الـــــسلوكية والانفعاليـــــة للطـــــلاق علـــــى المـــــراهقين. ودراســـــة Wyman, et al. (1985) والتـــــي بينـــــت أن أبنـــــاء المطلقـــــين يعـــــانون مـــــن تقـــــدير ذات متـــــدني. ودراســـــة اولـــــدهنكل Oldehinkel, et al. (2008) والتـــــي أشـــــارت إلـــــى أن أبنـــــاء المطلقـــــين يعـــــانون مـــــن الاكتئـــــاب، ودراســـــة جـــــارج ورفاقـــــه Garg, et al. (2007) والتـــــي بينـــــت أن أبنـــــاء المطلقـــــين كـــــان لـــــديهم مـــــستوى طمـــــوح أكـــــاديمي أقـــــل مـــــن غيـــــرهم مـــــن أبنـــــاء الأســـــر الـــــسليمة. كمـــــا أظهـــــرت دراســـــة كريستيانـــــسون ورفاقـــــه Kristiansson, et al. (2009) اســـــتخدام المـــــراهقين مـــــن الأســـــر المطلقـــــة للـــــدخان والكحـــــول. كمـــــا بينـــــت دراســـــة ستوركـــــسن ورفاقـــــه Storksen, et al. (2006) أن المـــــراهقين مـــــن الأســـــر المطلقـــــة يعـــــانون مـــــن الاكتئـــــاب

ومشكلات أخرى في علاقتهم بوالديهم، كما اتفقت مع هذه الدراسة دراسات أخرى عربية مثل دراسة المطيري (2007) ودراسة البلوي (2009) ودراسة العلي (2004) وبدراسة أبو عليان (2008).

3- بينت الدراسات أن للطلاق آثار سلبية طويلة المدى على الأبناء. مثل دراسة هور ورفاقه (Huuree, et al. 2006) ودراسة ستوركسن ورفاقه (Storksen, et al. 2006) ودراسة كارت رايت Cartwright (2006).

4- أوصت بعض الدراسات السابقة أن أبناء الأسر المطلقة يحتاجون لتدخلات وبرامج علاجية، للتكيف مع حياتهم ومواجهة متطلبات الحياة المستقبلية. مثل دراسة اهيرنبرغ ورفاقه Eherenberg, et al. (2006).

- يتضح من استعراض الدراسات السابقة، وجود مشكلات مختلفة لدى أبناء المطلقين، سواء كانوا في مرحلة الطفولة أو مرحلة المراهقة أو الرشد، كما وتؤكد توصيات معظم الدراسات السابقة التي تناولت التدخل العلاجي، واشتراك أبناء المطلقين ببرامج جمعية علاجية للتخفيف من حدة المشكلات التي يعانون منها.
- بينت الدراسات المتعلقة بموضوع التشويهات المعرفية، أثر هذه التشويهات على الاضطرابات الانفعالية والسلوكية والجسدية، وأن العمل على تعديل هذه الاضطرابات يكون بالاعتماد على تغيير التشويهات المعرفية التي يتبناها هؤلاء الأفراد المضطربون.
- وقد تميزت هذه الدراسة للتعرف على المشكلات التكيفية التي تواجه المراهقات من الأسر المطلقة، لما للطلاق من أثر بالغ على حياة البنات مقارنة بالذكور، خاصة باتجاهاتهن وأفكارهن نحو الذكور، بالإضافة لدخولهن بزواج مبكر ينتهي بالطلاق، وكأنهن يكررن ما حصل مع أسرهن في السابق، بالإضافة إلى العديد من المشكلات السلوكية والانفعالية التي تعاني منها المراهقات، مثل الاكتئاب والقلق وتدني تقدير الذات. كما تميزت هذه الدراسة بمحاولة التدخل العلاجي باستخدامها برنامج تصحيح التشويهات المعرفية لخفض المشكلات التكيفية التي تعاني منها المراهقات جراء الطلاق. وبذلك فهي من أولى الدراسات في الأردن التي حاولت

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصفوف الثامن، والتاسع، والعاشر في المدارس الحكومية في مديرية تربية الزرقاء الأولى ضمن الفئة العمرية (13-16) عاماً واللواتي انفصل والداهن بالطلاق.

أما عينة الدراسة فقد تكونت من جميع الطالبات من الصف الثامن، التاسع والعاشر ممن انفصل والداهن بالطلاق في عشرة مدارس حكومية، تم اختيارها بطريقة عشوائية، من بين المدارس الحكومية التابعة لمديرية الزرقاء الأولى، حيث شمل البحث في عينته معظم المجتمع الإحصائي للدراسة وبلغ عدد أفراد العينة (87) طالبة.

جدول1: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الصف

الصف	العدد	النسبة
الثامن	32	% 36.8
التاسع	35	% 40.2
العاشر	20	% 23
المجموع	87	% 100

جدول2: عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق

الفترة	العدد	النسبة
اقل من سنة	12	%13.8
من سنة إلى	5	% 5.7
أكثر من	70	% 80.5
المجموع	87	% 100

جدول3: زواج احد الأبوين مرة أخرى

الإجابة	العدد	النسبة
نعم	66	%75.9
لا	21	%24.1
المجموع	87	%100

أما عينة الدراسة التجريبية، فقد تم اختيار عشرين طالبة من اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس المشكلات التكيفية من بين الـ 87 طالبة اللواتي شملتهن الدراسة المسحية، حيث تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وضمت كل مجموعة 10 طالبات.

أداة الدراسة

مقياس المشكلات التكيفية:

بُعد مراجعة الأدب السابق والمتعلق بموضوع آثار الطلاق على المراهقين، والمشكلات التكيفية التي يعاني منها الأبناء جراء حدث الطلاق، إضافة إلى إجراء مقابلات استطلاعية مع 10 طالبات ممن انفصل والداهن بالطلاق ولم يمر على حادثة طلاق والديهن أكثر من سنتين. وجدت الباحثة أن أكثر مشكلات التكيف شيوعاً لدى أبناء المطلقين هي الاكتئاب، العدوانية والغضب وتدني تقدير الذات، وعدم الشعور بالأمن، وعليه تم بناء مقياس للمشكلات التكيفية يضم أربعة مقاييس فرعية، هي مقياس الاكتئاب، العدوانية والغضب، تدني تقدير الذات، وعدم الشعور بالأمن، وذلك بالاستعانة بمقاييس متوفرة مثل قائمة الأعراض المعدلة لديروجيتس وآخرون Derogates, et al., ومقياس الغضب للينت Lynett (1998) والمطور من قبل بكير (2001)، ومقياس الشعور بالأمن لماسلو والذي ترجمه إلى العربية دواني وديراني (1983)، ومقياس تقدير الذات الذي طوره الخطيب (2004).

المقاييس الفرعية وتصحيحها:

يتكون مقياس المشكلات التكيفية من (94) فقرة، يتم الإجابة على الفقرات بتدريج ثنائي (نعم) أو (لا). وتعطى إجابة (نعم) علامتان، وإجابة (لا) علامة واحدة. مع الأخذ بعين الأعتبار الفقرات العكسية التي يتم فيها إعطاء إجابة (نعم) علامة واحدة وإجابة (لا) علامتان. وهكذا في فقرات الأمن.

1- **مقياس الاكتئاب:** الاكتئاب حالة انفعالية تتصف بالتشاؤم والحزن، وتظهر على المكتئب العديد من الأعراض منها انخفاض الوزن، الأرق او كثرة النوم، ضعف الهمة والنشاط، مشكلات تكيفية.

2- **مقياس الغضب والعدوانية:** والغضب يتعلق بالانفعالات والأفكار التي تسيطر على الفرد ويشعر بالتهديدات الخارجية. ويتكون هذا المقياس من (18) فقرة، وقد يصاحبها ردود فعل سلوكية لمحاولة الانتقام أو الرد. والعدوانية تعني السلوكات الظاهرة بين الأفراد والتي يكون الهدف منها ايقاع الأذى والألم للآخرين.

الأذى والألم للآخرين. وعدد فقرات هذا المقياس (24) فقرة تمثل مظاهر الشعور بالغضب والعدوانية، والفقرات العكسية هي (28، 42).

3- **مقياس تقدير الذات:** ونعني بتدني تقدير الذات النظرة المتدنية للذات وعدم اعطاء قيمة ايجابية لها، ورؤية الذات على أنها غير قادرة على القيام بالمهام المطلوبة منها مما يستجر مشاعر الكره والغضب من الذات. ويتكون المقياس من (25) فقرة، والفقرات العكسية هي (43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54) والفقرات (58، 59، 60، 63، 64، 65، 67). والعلامة المرتفعة على هذا البعد تشير لوجود تدني في تقدير الذات.

4- **مقياس عدم الشعور بالأمن:** ونعني بعدم الشعور بالأمن الشعور بعدم الراحة الناتج عن إدراك الفرد لخطر يهدد ذاته. يتكون المقياس من (27) فقرة، والفقرات العكسية هي (68، 70، 73، 74، 77، 80، 84، 87، 89، 90، 93). والدرجة المرتفعة تشير إلى عدم الشعور بالأمن. وقد تم تحويل المتوسطات الحسابية إلى علامة مئوية لتسهيل التعامل معها في تفسير البيانات، وذلك بضرب المتوسطات الحسابية لكل فقرة على فقرات المقياس بالعدد 50.

ولغايات هذه الدراسة تم استخراج الصدق والثبات للمقياس من خلال اعتماد الدرجات الفرعية والكلية كما يلي:

1- صدق المقياس:

تم التحقق من الصدق المنطقي للمقياس من خلال عرضه على 10 محكمين متخصصين من أساتذة الجامعات الأردنية وتم أخذ آراء المحكمين بخصوص:-

1- وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية.

2- مناسبة الفقرة للمستجيب الذي سيطبق عليه المقياس.

3- انتماء الفقرة للمجال الذي أعدت لقياسه.

4- أية ملاحظات أو اقتراحات أخرى.

5- صحة محتوى الفقرة وملاءمتها لقياس ما أعد لقياسه.

وقد أخذت ملاحظاتهم بعين الاعتبار وتم تعديل المقياس، وقد تم اعتماد معيار اتفاق (8) محكمين على إبقاء الفقرة أو السؤال أو تعديلها أو إلغائها.

وقد تم زيادة بعض الفقرات على المقياس المعدل (ملحق رقم 1)هي (11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 26، 27، 33، 39، 47، 77، 86، 88، 94).

أما الفقرات التي حذفت من المقياس قبل التعديل (ملحق رقم 2) هي (18، 19، 21، 22، 23، 24، 29، 35، 36، 39، 40، 42، 43، 69، 70، 71، 77، 81، 82، 91، 93، 97).

2- الصدق التمييزي:

تم تطبيق المقياس على 30 طالبة من خارج عينة الدراسة، وإجراء المقارنة بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لنفس المقياس (الفئة العليا تمثل 50% من الطالبات كذلك الفئة الدنيا تمثل 50% من الطالبات) إذا كان المقياس قادراً على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا يكون ذلك مؤشراً على الصدق التمييزي، لذلك تم إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة لحساب دلالة الفرق بين متوسطين، وقد اظهر اختبار (ت) أن الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، كان دالاً إحصائيا مما يؤشر على أن المقياس قادر على التمييز، والجدول (4) يوضح نتائج هذا

جدول 4: نتائج اختبار ت للعينات المستقلة حسب متغير الفئة (عليا، دنيا)

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين الوسطين	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدنيا	131.20	6.215	28.20-	18	– 11.870*	0.000
العليا	159.40	4.222				

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05).

3- صدق البناء:

تم حساب معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ثم بالدرجة الكلية على المقياس لكل درجات الطالبات في العينية الاستطلاعية وعدد أفرادها 30 طالبة من خارج عينة الدراسة، تبين أن معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمجال وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) أو (0.01) مما يدل على أن المقياس يقيس سمة واحدة. وتوضح الجداول التالية ارتباط الفقرات مع

أولا: ارتباط الأبعاد معاً

جدول 5: معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المشكلات

المجال	المعاملات	الاكتئاب	العدوانية	تدني تقدير الذات	عدم الشعور بالأمن	المقياس
الاكتئاب	معامل بيرسون		**0.842	**0.789	**0.677	**0.911
	مستوى الدلالة		0.000	0.000	0.000	0.000
العدوانية	معامل بيرسون			**0.893	**0.636	**0.937
	مستوى الدلالة			0.000	0.000	0.000
تدني تقدير الذات	معامل بيرسون				**0.606	**0.910
	مستوى الدلالة				0.000	0.000
عدم الشعور بالأمن	معامل بيرسون					**0.829
	مستوى الدلالة					0.000

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.01).

يتبين من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط بين مجالات المشكلات مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية على المقياس كانت قوية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.01). أما بالنسبة لارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة على المقياس ككل، فالجداول (5، 6، 7، 8، 9) تظهر قيم هذه المعاملات ومستوى دلالتها الإحصائية.

أولا: مجال الاكتئاب

جدول 6: معامل ارتباط بيرسون لفقرات مقياس الاكتئاب بالدرجة الكلية للبُعد

ثم بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل ارتباط الفقرة: درجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة: الدرجة المجال	الرقم	معامل ارتباط الفقرة: درجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة: درجة المجال
1	**0.519	**0.673	10	**0.616	**0.571
2	**0.564	**0.574	11	*0.461	**0.476
3	0.267	0.298	12	*0.425	**0.563
4	**0.724	**0.704	13	0.079	0.077
5	*0.459	**0.523	14	*0.440	**0.465
6	*0.444	*0.456	15	**0.498	**0.536
7	**0.646	**0.637	16	0.283	0.340
8	0.129	0.252	17	**0.595	**0.591
9	**0.591	**0.783	18	**0.694	**0.716

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.01)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05)

يتبين من الجدول 6 أن جميع فقرات البعد ارتبطت وبمستوى ذي دلالة مع الدرجة الكلية للبعد وبالدرجة الكلية على المقياس ككل ما عدا الفقرات (8، 13) والتي لم يكن ارتباطها دالاً.

ثانياً: مجال العدوانية والغضب

جدول 7: معامل ارتباط بيرسون لفقرات العدوانية والغضب بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل ارتباط الفقرة: درجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة: الدرجة المجال	الرقم	معامل ارتباط الفقرة: درجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة: درجة المجال

19	**0.697	**0.731	31	*0.416	**0.551
20	**0.634	**0.746	32	**0.677	**0.766
21	**0.541	**0.608	33	**0.488	**0.470
22	0.259	*0.404	34	**0.756	**0.703
23	*0.406	*0.423	35	**0.650	**0.631
24	**0.533	**0.575	36	**0.675	**0.661
25	**0.630	**0.746	37	**0.678	**0.646
26	*0.371	**0.495	38	0.343	0.345
27	0.263	0.188	39	**0.541	**0.541
28	0.59	0.008	40	**0.533	**0.557
29	**0.509	**0.610	41	*0.457	0.279
30	*0.365	**0.494	42	0.174	0.289

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.01)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05)

يظهر الجدول (7) أن جميع فقرات البعد قد ارتبطت بالدرجة الكلية على البعد وبالدرجة الكلية على المقياس ارتباطاً ذا دلالة ما عدا الفقرات (27، 28، 42) علماً بأن ارتباط الفقرتين (27، 42) يمكن اعتباره مقبولاً من منظور الدراسات الإنسانية إلا أنه لم يكن ذا دلالة إحصائية.

ثالثاً: مجال تدني تقدير الذات

جدول 8: معامل ارتباط بيرسون لفقرات تدني تقدير الذات بالدرجة الكلية للبُعد والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل ارتباط الفقرة مع	الرقم	معامل ارتباط الفقرة مع

	درجة الكلية	الدرجة المجال		درجة الكلية	درجة المجال
43	**0.509	**0.612	56	0.174	0.302
44	*0.365	*0.401	57	*0.393	0.334
45	*0.416	*0.417	58	0.026	0.152
46	**0.677	**0.719	59	0.128	0.254
47	**0.488	*0.432	60	0.221	0.315
48	**0.756	**0.711	61	**0.506	**0.509
49	**0.650	**0.540	62	0.169	0.173
50	**0.675	**0.658	63	0.031	0.159
51	**0.678	**0.621	64	0.201	0.334
52	0.343	*0.434	65	0.219	0.306
53	**0.541	**0.488	66	0.75	0.179
54	**0.533	**0.598	67	0.102	0.306
55	*0.457	0.330			

يظهر الجدول (8) أن معظم فقرات المجال قد ارتبطت بالدرجة الكلية على المجال، ما عدا الفقرات (55–60) والفقرات من (62–67) والتي لم يكن ارتباطها دالاً بالدرجة الكلية على المجال اما الفقرات (56، 58، 59، 60، 62، 63، 64، 65، 66، 67) فلم يكن ارتباطها دالاً بالدرجة الكلية على المقياس.

رابعا: مجال عدم الشعور بالأمن

جدول 9: معامل ارتباط بيرسون لفقرات عدم الشعور بالأمن ثم بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل ارتباط الفقرة مع	الرقم	معامل ارتباط الفقرة مع

	درجة الكلية	الدرجة المجال		درجة الكلية	درجة المجال
68	**0.555	**0.461		**0.506	**0.505
69	0.185	*0.399		**0.717	**0.672
70	0.267	0.174		*0.447	**0.599
71	**0.670	**0.611		0.052	0.089
72	0.267	**0.512		**0.656	**0.702
73	0.204	**0.465		**0.475	**0.490
74	0.314	*0.454		0.294	*0.374
75	**0.500	*0.454		0.114	*0.432
76	0.271	**0.500		0.130	0.244
77	**0.652	**0.545		0.240	**0.509
78	**0.767	**0.611		**0.540	**0.621
79	*0.411	**0.465		0.328	**0.484
80	0.040	0.094		0.170	0.107
81	**0.555	**0.641			

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.01)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05)

يظهر الجدول (9) أن جميع فقرات البعد قد ارتبطت بالدرجة الكلية على البعد وبالدرجة الكلية على المقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية ما عدا الفقرات (70، 80، 85، 90، 94) والتي لم يكن ارتباطها دالاً.

بعد إيجاد دلالات الصدق للمقياس، تم تعديل فقراته وذلك بإسقاط بعضها وتعديل الآخر وإضافة فقرات جديدة للصورة الأولية ليصبح بصورته النهائية مكون من (94) فقرة، والملحق رقم(1) يوضح الأداة بصورتها النهائية.

ثبات المقياس:

1- إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيقه على عينة من الطالبات ضمت (30) طالبة من الصف العاشر (من غير أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة). كما تم تطبيق المقياس على

كما تم تطبيق المقياس على نفس العينة المذكورة مرة أخرى، بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول "وباستخدام معادلة بيرسون، تم حساب معامل الاستقرار بين درجات المفحوصات في مرتي التطبيق، وكانت النتائج كما في الجدول (10).

جدول 10: نتائج اختبار بيرسون

معامل ارتباط بيرسون	معامل ألفا	عدد الفقرات	المجال
0.870	0.804	18	الاكتئاب
0.929	0.880	24	العدوانية والغضب
0.410	0.795	25	تدني تقدير الذات
0.959	0.860	27	عدم الشعور بالأمن
0.914	0.936	94	المقياس الكلي

يتبين من جدول (10) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للاستجابات على فقرات المقياس بين الاختبار وإعادة الاختبار حيث تراوحت بين (0.41) لتدني تقدير الذات و(0.959) لعدم الشعور بالأمن وقد كانت سائر معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند (0.01). وفي المقياس ككل بلغ (0.914) وهذا يعني توفر درجة كبيرة من الثبات في الإجابات.

الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا):

أما الطريقة الثانية التي استخدمت لحساب الثبات لمقياس المشكلات التكيفية للمراهقات من الأسر المطلقة، فكانت عن طريق استخراج مؤشّرات الصّدق (الاتساق الداخلي)، حيث تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ – ألفا (Cronbach-Alpha) لدرجات طالبات العينة الاستطلاعية في التطبيق القبلي، فكان معامل الثبات كما يظهر في جدول (10). والذي يظهر أن معاملات الاتساق الداخلي كانت جميعها دالة إحصائياً.

برنامج تصحيح التشويهات المعرفية: (ملحق 3)

أ- **الأساس النظري للبرنامج:**

تشكل النظرية المعرفية ومبادؤها واستراتيجياتها، الأساس النظري للبرنامج العلاجي في هذه الدراسة، تحديداً تبنت الباحثة أسلوب بيك لتصحيح التشويهات المعرفية من أجل خفض المشكلات

من أجل خفض المشكلات التكيفية للمراهقات من الأسر المطلقة في المدارس الحكومية لمنطقة الزرقاء الأولى.

ب- الهدف العام للبرنامج:-

يهدف البرنامج إلى خفض المشكلات التكيفية للمراهقات من الأسر المطلقة.

ج- الأهداف الخاصة للبرنامج:

1- مساعدة المشاركات في التعرف على المقصود بالتشويهات المعرفية.

2- مساعدة المشاركات على تحديد التشويهات المعرفية المختلفة لديهن.

3- مساعدة المشاركات التعرف على أثر التشويهات المعرفية على المشاعر والسلوك.

4- استبدال الأفكار المشوهة لديهن بأفكار أخرى أكثر تكيفية.

5- تطبيق ما تعلمنه من تحديد للأفكار المشوهة واستبدال هذه الأفكار بأخرى أكثر منطقية وعقلانية، وتطبيقها على أحداث الحياة المختلفة.

د- وصف مختصر للجلسات

الجلسة الأولى: (التعارف والتعريف بالبرنامج وأهدافه)

تم فيها التعارف بين أعضاء المجموعة عن طريق بعض الأنشطة، وبعدها قدمت المرشدة للمجموعة فكرة عامة عن البرنامج الإرشادي وأهمية الإرشاد الجمعي بشكل عام، ومن ثم ناقشت المرشدة والمشاركات في المجموعة المبادئ والمعايير التي يقوم عليها بناء المجموعة، والتأكيد على ضرورة مبدأ الالتزام والسرية، والاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة، وأخيراً تم مناقشة توقعات المشاركات.

الجلسة الثانية: (فهم الطلاق)

في هذه الجلسة تم زيادة التعارف والألفة بين المشاركات في المجموعة، السماح للمشاركات في التعبير عن ظروفهن المعيشية، واكتشاف ما يعنيه الطلاق بالنسبة للطالبات ثم مساعدة المشاركات في المجموعة على التمييز بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكات، والعلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

الجلسة الثالثة: (الصلة بين الأفكار والمشاعر والسلوك)

تضمنت هذه الجلسة تعريف المشاركات في المجموعة على العلاقة بين الفكرة التي نتبناها وبين المشاعر المرافقة لها من خلال الأمثلة التي طرحت في الجلسة، ومن ثم معرفة العلاقة بين الأفكار، والانفعالات والسلوكات التي نقوم بها عن طريق تطبيق النموذج التدريبي.

الجلسة الرابعة: (أين الدليل)

تدريب المشاركات في المجموعة على البحث عن الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للأفكار المشوهة التي يحملنها وممارسة النموذج التدريبي المعد لذلك.

الجلسة الخامسة: (التشويهات المعرفية)

تعريف المشاركات على معنى التشويهات المعرفية، إضافة لمعرفة أثرها على مزاجنا، وتدريب المشاركات على كيفية تعديل التشويه المعرفي الأول (كل شيء أو لاشيء) عن طريق إيجاد الدليل على عدم صحة الفكرة المشوهة.

الجلسة السادسة: (التعميم الزائد)

تعريف المشاركات في هذه الجلسة بالتشويه المعرفي (التعميم الزائد)، عن طريق طرح أمثلة متعددة توضح هذا التشويه، وبعدها تتم تدريب المشاركات على تعديل أفكارهن المشوهة والتي تمثل تعميماً زائداً عن طريق اختبار الواقع، وممارسة النموذج التدريبي المعد لهذا الغرض.

الجلسة السابعة: (التصفية العقلية)

تعريف المشاركات بمعنى التشويه المعرفي (التصفية العقلية)، وبعد ذلك تتم تدريبهن على إعادة التفكير واستخدام أفكار أخرى بديله أكثر منطقية، وممارسة النموذج المعد لذلك.

الجلسة الثامنة: (التقليل من شأن الأحداث الايجابية)

توضيح مفهوم "التقليل من شأن الأحداث الايجابية" كتشويه معرفي آخرللمشاركات، ومن ثم تدريب المشاركات في المجموعة على استبدال هذا التشويه بأفكار أكثر منطقية وممارسة النموذج التدريبي.

الجلسة التاسعة: (التضخيم والتقليل)

تعريف المشاركات على التشويه المعرفي "التضخيم والتقليل"، وإعطاء أمثلة متعددة للمشاركات في المجموعة على هذا التشويه، ثم تدريب المشاركات على معرفة أفكارهن المشوهة وتعديلها ضمن التضخيم والتقليل، وتدريب المشاركات على النموذج التدريبي المعد مسبقاً للجلسة.

الجلسة العاشرة: (الوجوبيات)

تعريف المشاركات مفهوم التشويه المعرفي "عبارات الوجوب" وإعطاء الأمثلة للمجموعة على هذا التشويه، والتوضيح للمشاركات في المجموعة أثر هذا التشويه على انفعالاتهن، وبعدها تم تدريبهن على استبدال أفكارهن المتضمنة عبارات الوجوب، وأخيراً تم تدريبهن على موازنة المسؤولية الفردية عن الحوادث التي يتعرضن لها.

الجلسة الحادية عشرة: (التسمية والشخصنة)

تعريف المشاركات في المجموعة على مفهوم "التسمية" و"الشخصنة" كتشويهين معرفيين، عن طريق طرح الأمثلة المتعددة، ومن ثم تدريب المشاركات على التعرف على الأنواع المختلفة للتشويهات المعرفية، من خلال طرح الأفكار المشوهة عليهن من خلال النموذج التدريبي

الجلسة الثانية عشرة: (الاستدلال الانفعالي)

تضمنت هذه الجلسة تعريف المشاركات بمعنى التشويه المعرفي "الاستدلال الانفعالي" ومن ثم تدريب المشاركات على جدولة الأعمال والأنشطة التي تساعد في تحسين الانفعالات لديهن، وبعدها تنهي المرشدة الجلسات بالإضافة لتقييم البرنامج وتطبيق مقياس المشكلات التكيفية (القياس البعدي).

إجراءات الدراسة:

قامت الباحثة بمساعدة المرشدات التربويات في مديرية تربية الزرقاء الأولى بإجراء الجزء الأول من الدراسة، وهو تطبيق مقياس المشكلات التكيفية على جميع أفراد العينة، وهن المراهقات من الأسر المطلقة في المدارس الحكومية لمنطقة الزرقاء الأولى، وذلك بقصد التعرف على مستوى المشكلات التكيفية لديهن المكون من أربعة أبعاد فرعية؛ هي الاكتئاب والعدوانية والغضب، تدني تقدير الذات، عدم الشعور بالأمن. وقد تم تحديد الطالبات المراهقات من الأسر المطلقة من خلال سجلات المرشدات التربويات، وقد تم تطبيق الدراسة المسحية على 10 مدارس أساسية من مدارس تربية الزرقاء الأولى تم اختيارها بشكل عشوائي. وقد تم الاجتماع مع الطالبات وأخذ موافقتهن على تعبئة المقياس، وقد وافقت معظم الطالبات على الاشتراك بالدراسة المسحية بعد العلم بأن الأسماء لن تكتب وإنما سوف نتعامل مع مقياسهن بأرقام ورموز.

وقد تم اختيار العينة للدراسة التجريبية من بين المراهقات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس المشكلات التكيفية وبعد تحديدهن، تم توزيعهن عشوائياً في مجموعتين تجريبية وضابطة. وقد تم أخذ موافقات أولياء أمور الطالبات ضمن العينة التجريبية على الاشتراك ببرنامج تصحيح التشويهات

الاشتراك ببرنامج تصحيح التشويهات المعرفية. وقد اعتذرت طالبتان فقط من المشاركة بالبرنامج.

بعد ذلك قامت الباحثة بالالتقاء بأعضاء المجموعة التجريبية، في مدرستين منفصلتين وذلك للتسهيل على الطالبات الاجتماع في أقرب مكان لمدارسهن، ووضحت الباحثة لهن معنى الالتزام والتعاقد الشخصي للاستمرار في الدراسة. اما الطالبات في المجموعة الضابطة فقط كن متوزعات في عدة مدارس.

ثم قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي، على المشاركات في المجموعة التجريبية، وقد كان عدد الجلسات (12) جلسة، وبمعدل جلستين كل أسبوع، ومدة كل جلسة 45 دقيقة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تمت إعادة تطبيق مقياس المشكلات التكيفية على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

تصميم الدراسة:

استخدم المنهج المسحي في هذه الدراسة، بقصد التعرف على المشكلات التكيفية التي تعاني منها المراهقات من الأسر المطلقة في المدارس الحكومية التابعة لمنطقة الزرقاء الأولى، ثم استخدم المنهج التجريبي لفحص فعالية وأثر برنامج في تصحيح التشويهات المعرفية في خفض المشكلات التكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة، من خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد كان التصميم التجريبي كما يلي:

المجموعة التجريبية: قياس قبلي – برنامج – قياس بعدي

O_1 × O_2

R

المجموعة الضابطة : قياس قبلي – لا معالجة – قياس بعدي

O_1 O_2

حيث تعني R التعيين العشوائي و O_1 القياس القبلي و O_2 القياس البعدي × المعالجة

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: برنامج تصحيح التشويهات المعرفية

المتغيرات المستقلة التصنيفية: عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق زواج أحد الوالدين مرة أخرى

المتغير التابع: الدرجة على مقياس المشكلات التكيفية.

الفصل الرابع
نتائج الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات التكيفية لدى المراهقات من العائلات المطلقة، وأثر تصحيح التشويهات المعرفية في خفض المشكلات لديهن، وقد تم إجراؤها على مرحلتين: الأولى مسحية للتعرف على مستوى المشكلات التكيفية لدى المراهقات من العائلات المطلقة، والثانية تجريبية، هدفت إلى فحص أثر برنامج تصحيح التشويهات المعرفية في خفض مستوى المشكلات لديهن، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة:-

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى المشكلات التكيفية التي تعاني منها المراهقات في العائلات المطلقة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المراهقات في العائلات المطلقة في مدارس محافظة الزرقاء على كل مجال من مجالات المشكلات التكيفية الأربع بالإضافة إلى الدرجة الكلية على المقياس. ويوضح الجدول (11) نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التي تم استخدامها في الكشف عن المشكلات التكيفية.

جدول 11: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على كل بعد من أبعاد مقياس المشكلات التكيفية

المستوى	العلامة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية على البعد	عدد الفقرات	مجال
متوسطة	73.97	4.472	26.63	36	18	الاكتئاب
متوسطة	70.56	5.732	33.87	48	24	العدوانية
متوسطة	81.96	4.882	40.98	50	25	تدني تقدير الذات
متوسطة	69.46	6.644	37.51	54	27	عدم الشعور بالأمن
متوسطة	73.93	18.980	138.99	188	94	الدرجة الكلية على المقياس

الدرجة (50 – 66.67) منخفضة، (66.68 – 83.34) متوسطة، (83.35 – 100) مرتفعة

يبين الجدول (11): أن درجة وجود المشكلات التكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة من وجهة نظر المراهقات متوسطة في معدلها، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات المراهقات على فقرات الاستبانة الكلية (138.99). بمعدل مئوي (73.93) وهي الدرجة المتوسطة. وعليه فإن المراهقات من الأسر المطلقة في مدارس مديرية الزرقاء الأولى يعانين من المشكلات التكيفية بدرجة متوسطة.

أما عن نتائج درجة وجود مشكلات تكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة على كل مجال من مجالات مقياس المشكلات التكيفية الأربعة، فتشير النتائج حسب جدول (11) إلى وجود مشكلات بدرجة متوسطة.

ولمعرفة مستوى المشكلات التكيفية التي تعاني منها المراهقات في العائلات المطلقة، تم حساب المتوسط الحسابي والنسب المئوية لكل فقرة من الفقرات على كل مجال من مجالات المشكلات. والجدول (12) يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والعلامة المئوية لكل فقرة من فقرات مجال الاكتئاب.

أولاً: مجال الاكتئاب

جدول 12: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والعلامة المئوية والمستوى لكل فقرة من فقرات مجال الاكتئاب

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العلامة المئوية	المستوى
1	أشعر بالخمول وقلة النشاط	1.53	0.502	76.5	متوسطة
2	أفكر في أنهاء حياتي	1.48	0.503	74	متوسطة
3	أبكي بسهولة	1.28	0.450	64	منخفضة
4	ألوم نفسي على الأحداث التي أمر بها	1.31	0.465	65.5	منخفضة
5	أشعر بالوحدة	1.34	0.478	67	متوسطة
6	أقلق على الأشياء بصورة مبالغ بها.	1.33	0.474	66.5	منخفضة
7	أشعر بعدم الاهتمام بما يجري حولي	1.48	0.503	74	متوسطة
8	أشعر باليأس من المستقبل	1.57	0.497	78.5	متوسطة
9	أشعر بأن كل شيء في هذه الدنيا تعب في تعب	1.34	0.478	67	متوسطة
10	أشعر بأني عديمة الأهمية	1.52	0.503	76	متوسطة
11	اشعر أنني المسؤولة عن كل شيء يحدث حولي من سوء أو ما يقع من أخطاء	1.53	0.502	76.5	متوسطة
12	ألوم نفسي على كل خطأ يحدث	1.49	0.503	74.5	متوسطة
13	استيقظ مبكرة عن المعتاد كل يوم ولا استطيع العودة ثانية إلى النوم.	1.38	0.488	69	متوسطة
14	شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت من قبل	1.61	0.491	80.5	متوسطة
15	لم تعد لي شهية للأكل على الإطلاق	1.70	0.460	85	مرتفعة
16	الاحظ أن وزني ينقص	1.82	0.390	91	مرتفعة
17	اشعر بان هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان	1.54	0.501	77	متوسطة

18	اشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا استطيع احتمالها	1.37	0.485	68.5	متوسطة

الدرجة (50 – 66.67) منخفضة، (66.68 – 83.34) متوسطة، (83.35 – 100) مرتفعة

يتبين من جدول (12) أن:

1. معظم إجابات أفراد العينة حول الوسط الحسابي الذي يدل على الدرجة المتوسطة، حيث بلغ عدد الفقرات ذات الدرجة المتوسطة (13) فقرة من أصل (18) فقرة، و(3) فقرات تدل على وجود درجة منخفضة، وفقرتان فقط تدلان على وجود درجة اكتئاب مرتفعة.
2. أقل متوسط حسابي للدرجة على الفقرات بلغ (1.20)، وتعادل علامة (60) للفقرة التي تنص "أشعر بالخمول وقلة النشاط"، يليها الفقرة "أفكر في أنهاء حياتي" بمتوسط حسابي (1.35) بعلامة (67.5) وهي تشير إلى درجة متوسطة من الاكتئاب.
3. المشكلات الأكثر شيوعا بين أفراد العينة وعلى مقياس الإكتئاب هي: الاحظ ان وزني ينقص، لم تعد لي شهية للأكل على الأطلاق، شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت من قبل، اشعر باليأس من المستقبل، اشعر بأن هذه الحياه لا تستحق أن يعيشها الإنسان.

أما في مجال العدوانية والغضب، والذي يضم (24) فقرة. فيبين الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والعلامة المئوية لإجابات الطالبات على كل فقرة من فقرات المجال.

ثانياً: مجال العدوانية والغضب

جدول 13: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والعلامة على كل فقرة من فقرات مجال العدوانية والغضب

الرقم	الفقـــــــرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العلامة المئوية	المستوى
19	أشعر بسرعة المضايقة والاستثارة	1.29	0.455	64.5	منخفضة
20	أشعر بثورات مزاجية لا يمكنني السيطرة عليها	1.32	0.470	66	منخفضة
21	اشعر بدافع ملح لان أضرب أو أجرح أو اؤذي شخصاً معيناً	1.57	0.497	78.5	متوسطة
22	أشعر بدافع ملح لتكسير أو تخريب الاشياء	1.47	0.502	73.5	متوسطة
23	أدخل في كثير من الجدل والمناقشات	1.25	0.437	62.5	منخفضة
24	تنتابني نوبات من الصراخ	1.55	0.500	77.5	متوسطة
25	احتد واصرخ اثناء الحديث	1.39	0.491	69.5	متوسطة
26	اقذف الاشياء عندما اغضب	1.44	4.99	72	متوسطة
27	أشعر بالغضب معظم الاوقات	1.18	0.390	59	منخفضة
28	نادراً ما أشعر بالغضب	1.71	0.470	85.5	مرتفعة
29	عندما أشعر بالغضب تنتابني أفكار غريبة	1.26	0.444	63	منخفضة
30	عندما أشعر بالغضب أهدد وأقذف وأكسر الاشياء	1.48	0.503	74	متوسطة
31	عندما أشعر بالغضب أفكر بالانتقام	1.49	0.503	74.5	متوسطة
32	عندما أشعر بالغضب أشتم وأصرخ	1.26	0.444	63	منخفضة
33	عندما أشعر بالغضب أبكي	1.16	0.370	58	منخفضة
34	أشعر بالغضب من والدتي	1.44	0.499	72	متوسطة
35	أشعر بالغضب من والدي	1.38	0.488	69	متوسطة
36	أشعر بالغضب من أقاربي	1.40	0.493	70	متوسطة
37	أشعر بالغضب من زملائي	1.46	0.501	73	متوسطة
38	أشعر بالغضب من نفسي	1.26	0.444	63	منخفضة

39	أشعر بالغضب من معظم الناس	1.21	0.407	60.5	منخفضة
40	أغضب عندما أكون بالبيت	1.47	0.502	73.5	متوسطة
41	أغضب عندما أكون بالمدرسة	1.75	0.437	87.5	مرتفعة
42	عندما أغضب أحاول تهدئة نفسي	1.66	0.478	83	متوسطة

الدرجة (50 – 66.67) منخفضة، (66.68 – 83.34) متوسطة، (83.35 – 100) مرتفعة

يتبين من جدول (13) أن:

1. أعلى نسبة لإجابات أفراد العينة تقع ضمن الوسط الحسابي الذي يدل على الدرجة المتوسطة، حيث بلغ عدد الفقرات ذات الدرجة المتوسطة (13) فقرة من أصل (24) فقرة، أي بنسبة (54%)، بينما بلغ عدد الفقرات التي سجلت مستوى عال من الغضب والعدوانية (2 فقرة)، وبنسبة (8.3%) من مجموع الفقرات. أما الفقرات التي دلت على درجة منخفضة من العدوانية والغضب فقد بلغ مجموعها (9 فقرات) وبنسبة (37.5%).
2. أقل متوسط حسابي للدرجة على الفقرات بلغ (1.21)، ويعادل علامة (60.5) للفقرة التي تنص "أشعر بالغضب من معظم الناس"، يليها الفقرة "أدخل في كثير من الجدل والمناقشات" بمتوسط حسابي (1.25) بعلامة (62.5).
3. المشكلات الأكثر شيوعا: اغضب عندما أكون في المدرسة، نادراً ما اشعر بالغضب، عندما اغضي أحاول تهدئة نفسي، أشعر بدافع ملح لأن اضرب أو اجرح أو أؤذي شخصاً معيناً، تنتابني نوبات من الصراخ.

أما في مجال تدني تقدير الذات والذي يضم (25) فقرة، يبين الجدول (11) وجود مشكلات تكيفية لها علاقة بتدني تقدير الذات، حيث بلغت متوسط درجات تدني تقدير الذات لدى المراهقات (81.96) وهذا يدخل ضمن المستوى المتوسط من تدني تقدير الذات، والجدول (14) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والعلامة المئوية لإجابات الطالبات على كل فقرة من فقرات بعد تدني تقدير الذات.

ثالثاً: مجال تدني تقدير الذات

جدول 14: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والعلامة على كل فقرة والعلامة المئوية للإجابات على فقرات مجال تدني تقدير الذات

الرقم	الفقـــرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العلامة المئوية	المستوى
43	أشعر إن جميع من أتعامل معهم يحترمونني	1.44	0.499	72	متوسطة
44	[illegible] زميلاتي رغبة في صداقتي	1.77	0.423	88.5	مرتفعة
45	أتمتع بشعبية بين زميلاتي	1.66	0.478	83	متوسطة
46	أشعر أن والدي يحبونني	1.70	0.460	85	مرتفعة
47	اشعر أن أخوتي يحبونني	1.69	0.465	84.5	مرتفعة
48	أثق بالآخرين	1.34	0.478	67	متوسطة
49	أشعر أن لدي طموحاً نحو الأفضل	1.67	0.474	83.5	مرتفعة
50	أشعر أن ذكائي أعلى من المتوسط	1.47	0.502	73.5	متوسطة
51	لدي القدرة على إنجاز الأعمال المهمة	1.69	0.465	84.5	مرتفعة
52	[illegible] أن لدي شخصية قوية	1.61	0.491	80.5	متوسطة
53	أشعر أنني استطيع تحمل المسؤولية معظم الأوقات	1.78	0.416	89	مرتفعة
54	[illegible] سمي وشكلي الذي أبدو عليه	1.71	0.455	85.5	مرتفعة
55	[illegible] بالخجل من جسمي ومظهري	1.67	0.474	83.5	مرتفعة
56	لا أستطيع الاشتراك في أي نشاط حتى النهاية	1.53	0.502	76.5	متوسطة
57	[illegible] بالإحباط إذا لم يوافق الآخرون على أرائي أو أفعالي	1.24	0.430	62	منخفضة
58	اعتقد إنني افعل الأشياء الصحيحة	1.82	0.390	91	مرتفعة
59	اعتقد أن أرائي وأفكاري صحيحة	1.75	0.437	87.5	مرتفعة
60	أستطيع التحدث عن أرائي دون حرج	1.53	0.502	76.5	متوسطة

61	أنصاع للآخرين حسب مكانتهم	1.74	0.444	87	مرتفعة
62	أستطيع ترك إنطباعات جيدة لأثراوتهم	1.61	0.491	80.5	متوسطة
63	أحب التعامل مع جميع زميلاتي	1.77	0.423	88.5	مرتفعة
64	يقول الناس أنني محببة لديهم	1.63	0.485	81.5	متوسطة
65	أتعامل بلطف مع الآخرين	1.90	0.306	95	مرتفعة
66	سيظل الناس يكرهونني مهما بذلت من جهد	1.77	0.423	88.5	مرتفعة
67	أضع خططاً أنا واثقة من تنفيذها.	1.51	0.503	75.5	متوسطة

الدرجة (50 – 66.67) منخفضة، (66.68 – 83.34) متوسطة، (83.35 – 100) مرتفعة

يتبين من جدول (14) ما يلي:

1. بلغ عدد الفقرات ذات الدرجة المتوسطة (10) فقرات من أصل (25) فقرة، أي بنسبة (40%) بينما كانت عدد الفقرات التي سجلت مستوى عال من تدني تقدير الذات (14) فقرة وبنسبة (56.9%) وعدد الفقرات التي سجلت مستوى منخفض، فقرة واحدة فقط وبنسبة (5%).
2. أقل متوسط حسابي بلغ (1.24)، ويعادل علامة (62) للفقرة التي تنص "أشعر بالإحباط إذا لم يوافق الآخرون على آرائي". وبلغ أعلى متوسط حسابي (1.82)، ويعادل علامة (91) للفقرة التي تنص على "أعتقد أنني افعل الأشياء الصحيحة".
3. المشكلات الأكثر شيوعا: اتعامل بلطف مع الآخرين، اعتقد انني افعل الأشياء الصحيحة، اشعر انني استطيع تحمل المسؤولية معظم الأوقات، احب التعامل مع جميع زميلاتي، سيظل الناس يكرهونني مهما بذلت من جهد.

وفي مجال عدم الشعور بالأمن، والذي يضم (27) فقرة، فقد أظهر الجدول (11) وجود مشكلات تكيفية لها علاقة بمجال عدم الشعور بالأمن، حيث بلغت العلامة المئوية لإجابات المراهقات على هذا المجال (69.46). وهذا يدخل ضمن المستوى المتوسط من عدم الشعور بالأمن. ويبين الجدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لإجابات الطالبات على كل فقرة من فقرات مجال عدم الشعور بالأمن.

رابعاً: مجال عدم الشعور بالأمن

جدول 15: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والعلامة على كل فقرة والعلامة المئوية للإجابات بمجال عدم الشعور بالأمن

الرقم	الفقـــــــــرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العلامة المئوية	المستوى
68	أرغب عادة في أن أكون مع الآخرين	1.13	0.334	56.5	منخفضة
69	تنقصني الثقة بالنفس	1.40	0.493	70	متوسطة
70	أشعر بأنني أحصل على قدر كاف من الثناء	1.60	0.493	80	متوسطة
71	أقلق مدة طويلة من بعض الاهانات التي أتعرض لها	1.22	0.416	61	منخفضة
72	تنتابني شعور بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين	1.33	0.474	66.5	منخفضة
73	أشعر أنني متفائلة	1.49	0.503	74.5	متوسطة
74	أنا شخص سعيد بشكل عام	1.31	0.465	65.5	منخفضة
75	عندما ألتقي الآخرين لأول مرة أشعر أنهم لن يحبونني	1.49	0.503	74.5	متوسطة
76	لدي خوف مبهم من المستقبل	1.36	0.482	68	متوسطة
77	اشعر أنني شخص محظوظ	1.38	0.488	69	متوسطة
78	أقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل	1.34	0.478	67	متوسطة
79	اعتقد أنني عبء على الآخرين	1.54	0.501	77	متوسطة
80	أفرح لسعادة الآخرين وحسن حظهم	1.67	0.474	83.5	مرتفعة
81	أشعر غالبا بأنني مهملة ولا أحظى بالاهتمام اللازم	1.44	0.499	72	متوسطة
82	أشفق على نفسي عندما تسير الأمور بشكل خاطئ	1.37	0.485	68.5	متوسطة
83	يقلقني شعوري بالنقص	1.28	0.450	64	منخفضة
84	بشكل عام معنوياتي عالية	1.41	0.495	70.5	متوسطة
85	يجرح شعوري بسهولة	1.16	0.370	58	منخفضة

86	اشعر إنني غير متكيفة مع الحياة بشكل مرضٍ	1.34	0.478	67	متوسطة
87	أتصرف على طبيعتي	1.64	0.482	82	متوسطة
88	اشعر بان الناس عموماً لا يمكن الثقة بهم	1.36	0.482	68	متوسطة
89	لدي الكثير من الأصدقاء المخلصين	1.45	0.500	72.5	متوسطة
90	لدي أسرة سعيدة	1.38	0.488	69	متوسطة
91	كثيراً ما أصبح منزعجة من الناس	1.15	0.359	57.5	منخفضة
92	أشعر أن الناس في بعض الأحيان يضحكون علي	1.34	0.478	67	متوسطة
93	أستطيع العمل بانسجام مع الآخرين	1.64	0.482	82	متوسطة
94	اشعر أن العالم من حولي لا يعاملني معاملة عادلة	1.28	0.450	64	منخفضة

الدرجة (50 – 66.67) منخفضة، (66.68 – 83.34) متوسطة، (83.35 – 100) مرتفعة

يتبين من جدول (15) أن:

1. معظم إجابات أفراد العينة حول الوسط الحسابي الذي يدل على الدرجة المتوسطة، حيث بلغ عدد الفقرات ذات الدرجة المتوسطة (18) فقرة من أصل (27) فقرة، أي بنسبة (66%). أما عدد الفقرات ذوات الدرجة المرتفعة فكانت فقرة واحدة من أصل (27) وبنسبة (3.7%) وبلغ عدد الفقرات ذات الدرجة المنخفضة (8) فقرات، وبنسبة (29.6%).
2. أقل متوسط حسابي بلغ (1.15)، تعادل علامة (57.5) للفقرة التي تنص "كثيرا ما أصبح منزعجة من الناس". وأعلى متوسط بلغ (1.67)، ويعادل علامة (83.5) للفقرة التي تنص على: "أفرح لسعادة الآخرين وحسن حظهم".
3. المشكلات الأكثر تكرارا: افرح لسعادة الآخرين وحسن حظهم، استطيع العمل بانسجام مع الآخرين، اتصرف على طبيعتي، أشعر بأنني احصل على قدر كاف من الثناء، اعتقد أنني عبء علي الآخرين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (α=0.05) في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لعدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقات من العائلات المطلقة في مدارس محافظة الزرقاء على كل مجال من مجالات المشكلات التكيفية الأربعة على مقياس المشكلات التكيفية لدى المراهقات حسب متغير عدد

السنوات التي مرت على حادثة الطلاق. حيث قسمت عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق إلى ثلاثة مستويات، هي أقل من سنة، سنة إلى سنتين، أكثر من سنتين.

الجدول رقم (16) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب متغير عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق.

جدول 16: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب

المجال	عدد السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاكتئاب	أقل من سنة	26.67	5.051
	من سنة إلى سنتين	24.40	1.140
	أكثر من سنتين	26.79	4.517
العدوانية والغضب	أقل من سنة	33.83	5.702
	من سنة إلى سنتين	32.40	3.847
	أكثر من سنتين	33.99	5.894
تدني تقدير الذات	أقل من سنة	40.67	5.726
	من سنة إلى سنتين	40.00	2.550
	أكثر من سنتين	41.10	4.899
عدم الشعور بالأمن	أقل من سنة	38.17	5.781
	من سنة إلى سنتين	36.60	3.975
	أكثر من سنتين	37.46	6.973
المقياس ككل	أقل من سنة	139.33	19.246
	من سنة إلى سنتين	133.40	6.387
	أكثر من سنتين	139.33	19.626

يتبين من الجدول (16) أن هناك فروقاً ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في كل مجال من مجالات المشكلات التكيفية يعزى لعدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق، ولمعرفة إذا ما كان هذا الفرق ذو دلالة إحصائية في درجة المشكلات التكيفية عموما ومجالاتها الأربع يُعزى لمتغير عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق، تم استخدام تحليل التباين الاحادي (ANOVA). ويوضح الجدول (17) نتائج تحليل التباين الأحادي لاستجابات المراهقات حسب متغير عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق.

جدول 17: نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) حسب

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	بين المجموعات	26.578	2	13.289	0.659	0.520
	داخل المجموعات	1693.65	84	20.163		
	المجموع	1720.23	86			
العدوانية والغضب	بين المجموعات	11.757	2	5.878	0.175	0.839
	داخل المجموعات	2813.85	84	33.498		
	المجموع	2825.61	86			
تدني تقدير الذات	بين المجموعات	6.987	2	3.494	0.144	0.866
	داخل المجموعات	2042.97	84	24.321		
	المجموع	2049.95	86			
عدم الشعور بالأمن	بين المجموعات	9.509	2	4.755	0.105	0.900
	داخل المجموعات	3786.24	84	45.074		
	المجموع	3795.75	86			
المقياس ككل	بين المجموعات	165.679	2	82.839	0.226	0.798
	داخل المجموعات	30815.3	84	366.849		
	المجموع	30980.9	86			

- ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05).

يتبين من الجدول (17) أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في درجة المشكلات التكيفية ككل، حيث بلغت قيمة "ف" (0.226) ومستوى الدلالة (0.798) وهي غير دالة إحصائياً، كذلك في كل مجال من المجالات الأربع لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية يُعزى لمتغير عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق.

النتيجة: لا تأثير لعدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق على المشكلات التكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (α=0.05) في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لزواج احد الأبوين مرة اخرى؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة (T-test)، كذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقات من الأسر المطلقة في مدارس محافظة الزرقاء على كل مجال من مجالات المشكلات التكيفية الأربع حسب متغير زواج أحد الأبوين مرة أخرى في مقياس المشكلات التكيفية لدى المراهقات، كما في جدول (18).

جدول 18: نتائج اختبار ت للعينات المستقلة حسب متغير زواج احد الأبوين مرة أخرى على مقياس المشكلات التكيفية

المجال	هل تزوج أحد الوالدين مرة اخرى؟	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين الوسطين	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	نعم	26.12	4.299	−2.117	85	−1.918	0.058
	لا	28.24	4.732				
العدوانية والغضب	نعم	33.52	6.064	−1.485	85	−1.034	0.304
	لا	35.00	4.472				
تدني تقدير	نعم	40.20	4.918	−3.232	85	−2.74*	0.007

				3.944	43.43	لا	الذات
0.03	−2.212*	85	−3.602	6.910	36.64	نعم	عدم الشعور بالأمن
				4.929	40.24	لا	
0.027	2.245*	85	−10.435	19.598	136.47	نعم	المقياس ككل
				14.632	146.90	لا	

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05).

يتبين من الجدول (18) أن هناك فرقاً ظاهراً بين المتوسطات الحسابية لدرجات كلتي المجموعتين في كافة المجالات وهذا الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في درجة المشكلات التكيفية ككل حيث بلغت قيمة "ت" (− 2.245) ومستوى الدلالة (0.027) وهي دالة إحصائياً، كذلك في مجال تدني تقدير الذات ومجال عدم الشعور بالأمن. يلاحظ من الجدول الخاص بنتائج اختبار (ت) الخاص بتأثير زواج أحد الأبوين مرة أخرى على المشكلات التكيفية لدى المراهقات، أنه يوجد تأثير لزواج أحد الأبوين في مجال الاكتئاب ومجال العدوانية والغضب.

النتيجة: يوجد فروق ذو دلالة إحصائية، بينما لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية يُعزى لمتغير زواج أحد الأبوين لدى المراهقات في الأسرة المطلقة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05)، في المشكلات التكيفية بين المجموعة التجريبية التي خضعت لتصحيح التشويهات المعرفية والمجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي معالجة؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، حسب الجدول (19)

جدول 19: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين

الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	الاختبار	أبعاد المقياس
2.799	31.50	الضابطة	البعدي	الاكتئاب
3.239	24.40	التجريبية		
1.829	33.30	الضابطة	القبلي	
2.214	29.70	التجريبية		

العدوانية والغضب	البعدي	الضابطة	39.90	4.175
		التجريبية	35.00	3.432
	القبلي	الضابطة	42.70	2.908
		التجريبية	37.70	3.498
تدني تقدير الذات	البعدي	الضابطة	44.00	3.771
		التجريبية	35.70	4.423
	القبلي	الضابطة	47.60	1.647
		التجريبية	46.00	2.708
عدم الشعور بالأمن	البعدي	الضابطة	46.70	4.572
		التجريبية	38.20	3.615
	القبلي	الضابطة	48.80	1.989
		التجريبية	44.60	1.897
المقياس ككل	البعدي	الضابطة	162.10	12.032
		التجريبية	133.30	7.212
	القبلي	الضابطة	172.40	4.502
		التجريبية	158.00	3.528

يتبين من جدول (19) وجود فروق ظاهرة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكلتي المجموعتين (التجريبية والضابطة). حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية على المقياس ككل (133.30)، بينما بلغ متوسط المجموعة الضابطة (162.10) على القياس البعدي.

ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية تم إجراء تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، لفحص الأداء الكلي لأفراد عينة الدراسة من المراهقات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس المشكلات التكيفية، وعلى كل بعد من الأبعاد الأربع (الاكتئاب، العدوانية والغضب، تدني تقدير الذات، عدم الشعور بالأمن) المكونة لمقياس المشكلات التكيفية في القياس البعدي، وفيما يلي

جدول 20: نتائج تحليل التباين المشترك للأداء على مقياس المشكلات التكيفية (الدرجة الكلية) (القياس البعدي)

المصدر	مجموع	درجات	متوسط	قيمة "ف"	الدلالة	مربع

(حجم الأثر)	الإحصائي		المربعات	الحرية	المربعات	
0.063	0.299	1.148	112.020	1	112.020	الاختبار القبلي
0.209	0.049	4.495	438.661	1	438.661	المجموعة
			97.587	17	1658.980	الخطأ
				19	5918.200	الكلي المصحح

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول (20) أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لأداء عينة الدراسة على مقياس المشكلات التكيفية (الدرجة الكلية) في القياس البعدي عند مستوى (0.05) يعزى إلى نوع المجموعة، إذ بلغت قيمة "ف" (4.495)، ومستوى دلالة (0.049)، ومربع إيتا (0.209)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ويشير مربع إيتا (Eta Squared) أو حجم الأثر إلى مقدار أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (المشكلات التكيفية/ الدرجة الكلية)، وهذا يعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية (الخاضعة للبرنامج الإرشادي) مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة (لم تخضع للبرنامج) في المشكلات التكيفية/ الدرجة الكلية الاختبار البعدي.

ولمعرفة لصالح من هذه الفروق تم حساب المتوسطات المعدلة والخطأ المعياري للأداء الكلي على مقياس المشكلات التكيفية (الدرجة الكلية) وفقا لنوع المجموعة، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبلي على مقياس المشكلات التكيفية (الدرجة الكلية) كمتغير مشترك والجدول (21) يبين ذلك.

الجدول 21: المتوسطات والأخطاء المعيارية المعدلة للأداء على مقياس المشكلات التكيفية/ الدرجة الكلية (القياس

الخطأ المعياري	المتوسط المعدل	المجموعة
5.191	157.659	الضابطة
5.191	137.741	التجريبية

يتبين من الجدول (21) أنه يوجد فرق ظاهر بين متوسطي الأداء المعدل للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (137.741) بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (157.659)، تدني العلامة يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في تقليل المشكلات التكيفية (الدرجة الكلية).

البُعد الأول: الاكتئاب

تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للأداء على الفقرات الممثلة لبعد الاكتئاب، وذلك وفقًا لمتغير نوع المجموعة، والجدول (22) يبين نتائج هذا التحليل.

جدول 22: نتائج تحليل التباين المشترك للأداء على بعد

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	مربع إيتا (حجم الأثر)
الاختبار القبلي	0.535	1	0.535	0.055	0.817	0.003
المجموعة	146.382	1	146.382	15.140	0.001	0.471
الخطأ	164.365	17	9.669			
الكلي المصحح	416.950	19				

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05).

يتبين من الجدول (22) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لأداء عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب عند مستوى (0.05) يعزى إلى نوع المجموعة، إذ بلغت قيمة ف (15.140)، ومستوى دلالة (0.001)، ومربع إيتا (0.471)، وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ويشير مربع إيتا إلى مقدار أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (الاكتئاب)، وهذا يعني انخفاض مستوى الاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة خضوعهم للبرنامج الإرشادي بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج.

ولمعرفة مقدار هذا الفرق تم حساب المتوسطات المعدلة والخطأ المعياري للأداء الكلي على مقياس الاكتئاب البعدي وفقًا لنوع المجموعة، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبلي على مقياس الاكتئاب كمتغير مشترك والجدول (23) يبين ذلك.

جدول 23: المتوسطات والأخطاء المعيارية المعدلة للأداء على مقياس بعد الاكتئاب

(القياس البعدي)

المجموعة	المتوسط المعدّل	الخطأ المعياري
الضابطة	31.653	1.179
التجريبية	24.247	1.179

يتبين من الجدول (23) أنه يوجد فرق ظاهر بين متوسطي الأداء المعدل للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (24.247) بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (31.653)، مما يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في خفض الاكتئاب.

البُعدّ الثاني: العدوانية والغضب

تم حساب تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للأداء على الفقرات الممثلة لبعد العدوانية والغضب، وذلك وفقًا لمتغير نوع المجموعة، والجدول (24) يبين نتائج هذا التحليل.

جدول 24: نتائج تحليل التباين المشترك للأداء على بعد

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	مربع إيتا (حجم الأثر)
الاختبار القبلي	1.324	1	1.324	0.086	0.773	0.005
المجموعة	60.001	1	60.001	3.899	0.065	0.187
الخطأ	261.576	17	15.387			

الكلي المصحح	382.950	19				

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05).

يتبين من الجدول (24) أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لأداء عينة الدراسة على القياس البعدي لمقياس العدوانية والغضب عند مستوى (0.05) يعزى إلى نوع المجموعة، إذ بلغت قيمة ف (3.899)، ومستوى دلالة (0.065)، ومربع إيتا (0.187)، وجميعها قيم غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، وهذا يعني عدم تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج الإرشادي) بالمقارنة بين أفراد المجموعة الضابطة التي (لم تخضع للبرنامج) لمعرفة الفرق الظاهر بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، تم حساب المتوسطات المعدلة والخطأ المعياري للأداء الكلي على مقياس العدوانية والغضب وفقاً لنوع المجموعة، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبلي على مقياس العدوانية والغضب كمتغير مشترك والجدول (25) يبين ذلك.

جدول 25: المتوسط الحسابي والخطأ المعيّاري المعدلّ لأداء المجموعة على القياس البعدي لبُعدّ العدوانية والغضب

المجموعة	المتوسط المعدّل	الخطأ المعياري
الضابطة	39.689	1.777
التجريبية	35.211	1.777

يتبين من الجدول (25) أنه يوجد فرق ظاهر بين متوسطي الأداء المعدل للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (35.211) بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (39.689)، إن انخفاض متوسط درجة العدوانية والعصب يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي وإن كان هذا الأثر لم يكن دالاً إحصائياً.

البعد الثالث: تدني تقدير الذات

تم إجراء تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للأداء على الفقرات الممثلة لبعد تدني تقدير الذات، وذلك وفقًا لمتغير نوع المجموعة التجريبية والضابطة، والجدول (26) يبين نتائج هذا التحليل.

جدول 26: نتائج تحليل التباين المشترك للأداء على بعد

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	مربع إيتا (حجم الأثر)
المتغير المشترك	0.896	1	0.896	0.050	0.825	0.003
المجموعة	313.420	1	313.420	17.573	17.573	0.508
الخطأ	303.204	17	17.836			
الكلي المصحح	648.550	19				

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05).

يتبين من الجدول (26) أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لأداء عينة الدراسة على مقياس تدني تقدير الذات عند مستوى (0.05) يعزى إلى أثر البرنامج، إذ بلغت قيمة ف (17.573)، ومستوى دلالة (0.001)، ومربع إيتا (0.508)، وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ويشير حجم الأثر إلى مقدار أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (تدني تقدير الذات)، وهذا يعني تحسن مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية (الخاضعة للبرنامج الإرشادي) مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي (لم تخضع للبرنامج).

ولمعرفة مصادر هذا الفرق تم حساب المتوسطات المعدلة والخطأ المعياري للأداء الكلي على مقياس تقدير الذات وفقا لنوع المجموعة، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبلي على مقياس تدني تقدير الذات كمتغير مشترك والجدول (27) يبين ذلك.

جدول 27: المتوسطات الحسابية والأخطاء المعيارية المعدلة للأداء على مقياس بعد تدني تقدير الذات

المجموعة	المتوسط المعدّل	الخطأ المعياري
الضابطة	44.080	1.382
التجريبية	35.620	1.382

يتبين من الجدول (27) أنه يوجد فرق ظاهر بين متوسطي الأداء المعدل للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (35.620) بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (44.080)، حيث أن تدني المتوسط، يشير إلى ارتفاع درجة تقدير الذات لأفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أنّ البرنامج الإرشادي له تأثير ذو دلالة عملية.

البُعدّ الرابع:عدم الشعور بالأمن

تم حساب تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للأداء على الفقرات الممثلة لبعد عدم الشعور بالأمن، وذلك وفقًا لمتغير نوع المجموعة، والجدول (28) يبين نتائج هذا التحليل.

جدول 28: نتائج تحليل التباين المشترك على بعد عدم

المصدر	مجموع	درجات	متوسط	قيمة "ف"	الدلالة	مربع

	المربعات	الحرية	المربعات		الإحصائية	(حجم الأثر)
المتغير	0.895	1	0.895	0.050	0.826	0.003
المجموعة	175.599	1	175.599	9.794	0.006*	0.366
الخطـأ	304.805	17	17.930			
الكلي المصحح	666.950	19				

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05).

يتبين من الجدول (28) أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لأداء عينة الدراسة على مقياس عدم الشعور بالأمن عند مستوى (0.05) يعزى إلى نوع المجموعة، إذ بلغت قيمة ف (9.794)، ومستوى دلالة (0.006)، ومربع إيتا (0.366)، وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05=α)، هـذا يعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج الإرشادي) مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي (لم تخضع للبرنامج).

لمعرفة مصادر هذا الفرق تم حساب المتوسطات المعدلة والخطأ المعياري للأداء الكلي على مقياس عدم الشعور بالأمن وفقاً لنوع المجموعة، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبلي على مقياس عدم الشعور بالأمن كمتغير مشترك والجدول (29) يبين ذلك.

جدول 29: المتوسطات والأخطاء المعيّاريّة المعدلّة للأداء على مقياس بعد عدم الشعور بالأمن (القياس البعدي)

المجموعة	المتوسط المعدّل	الخطأ المعياري

الضابطة	46.941	1.719
التجريبية	37.959	1.719

يتبين من الجدول (29) أنه يوجد فرق ظاهر بين متوسطي الأداء المعدل للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (37.959) بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (46.941)، تدني العلامة يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في تحسن الشعور بالأمن.

النتيجة: يوجد أثر لتصحيح التشويهات المعرفية على المشكلات التكيفية لدى المراهقات في العائلات المطلقة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات التكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة، وأثر تصحيح التشويهات المعرفية في خفض المشكلات لديهن. وقد تمت الدراسة على مرحلتين، الأولى مسحية للتعرف على مستوى المشكلات التكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة، والثانية تجريبية، هدفت إلى فحص أثر تصحيح التشويهات المعرفية في خفض المشكلات لدى المراهقات. وسنأتي في هذا الفصل، على مناقشة النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية، حسب الأسئلة والمتغيرات التي تمت دراستها وكما يلي:-

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى المشكلات التكيفية التي تعاني منها المراهقات في الأسر المطلقة؟ حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك مشكلات تكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة، وبدرجة متوسطة، وضمن مجالات وأبعاد مقياس المشكلات التكيفية الأربع. حيث بلغت العلامة المئوية للمشكلات التكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة (73.93) وهي الدرجة المتوسطة، وهي ضمن المستوى المتوسط. وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة هووري وآخرون (2006) Huuree,et.al والتي أشارت إلى أن جميع الأطفال المراهقين الذين اختبروا طلاق والديهم، يمرون بتجارب ضاغطة وآثار نفسية، واجتماعية مختلفة، مثل الاكتئاب، والشعور بفقدان الأمن، وصعوبات اقتصادية، وصعوبات متعلقة بتغير نمط الحياة. وقد بينت الدراسة أيضاً أن الإناث تحديداً كان لديهن مستوى أعلى من المشكلات النفسية مثل الاكتئاب، والأعراض السيكوسوماتية، ومشاكل أكثر من الذكور في العلاقات الشخصية. كذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ستوركسن وآخرون (2006) Storksen, et. al والتي وجدت نتائجها أن المراهقين من الأسر المطلقة، يعانون من أعراض الضغط النفسي، والاكتئاب، والقلق، بالإضافة إلى مشكلات أخرى مثل تدني التحصيل الأكاديمي. كما اتفقت نتائج هذه الدراسة، مع دراسة اولد هنكل وآخرون (2006) Oldhenkel, et al والتي وجدت نتائجها أن الأبناء الذين اختبروا طلاق والديهم، يعانون من أعراض اكتئابية، والتي كانت تعاني منها الإناث بنسبة أكبر من الذكور.

كما جاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع دراسة اوزدمائير (2007) Ozdemir والتي وضحت بعض الخصائص التي تميز المراهقين من الأسر المطلقة، عن غيرهم من المراهقين في الأسر السليمة، وهذه الخصائص هي: أنهم لا يكملون دراستهم الجامعية، ولديهم مسؤوليات متعددة مثل، العناية بالأخوة الأشقاء، وكان معظمهم يشعرون بالغضب والحزن، ولديهم معاناة شديدة بعد الطلاق.

كما جاءت النتائج الحالية متفقة مع دراسة كونستانسر (2006) Constancer والتي وجدت أن الأبناء بعد فترة طويلة جداً من حدوث الطلاق ما زالوا غاضبين من حدوثه.

كما اتفقت أيضاً مع دراسة وايمان وآخرون Wyman, et al. (1985) والتي أشارت نتائجها إلى أن أبناء المطلقين يعانون من نسب عالية من القلق، وانخفاض تقدير الذات بالمقارنة مع أبناء الأسر السليمة.

كما اتفقت النتائج مع نتائج دراسة البلوي (2009) والتي أشارت نتائجها إلى أن أبناء المطلقين يعانون من مستوى متوسط من القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى مستوى أقل من الفاعلية الذاتية لدى الإناث مقارنة بالذكور، وأن الإناث لديهن مستوى أعلى من القلق والإكتئاب مقارنة بالذكور.

- ويمكن تفسير ذلك، أن خبرة الطلاق، والتي تعتبر مفككة للكيان الأسري، وعلاقات أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، تعرض أفراد الأسرة، للعديد من المشكلات التكيفية، والخبرات المؤلمة بالنسبة للأبناء الذين تتغير حياتهم وتنقلب رأساً على عقب من التنقل بين منزلين، والتي يصاحبها عدم الشعور بالأمن والأستقرار، بالإضافة إلى مشاعر الأغتراب وعدم الأنسجام مع الأسرة الجديدة، خاصة اذا تزوج أحد الوالدين. كما تسود الأبناء مشاعر الغضب من الوالدين بسبب الطلاق اولاً وما نتج عنه من سوء الأحوال الأقتصادية التي اصبح الأبناء يعيشونها. الأمر الذي ينعكس على تدني تقدير الذات، وزيادة الغضب والعدوانية والشعور بالاكتئاب، وعدم الشعور بالأمن.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية (α=0.05) في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لعدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق؟

أظهرت نتائج هذه الدراسة عن طريق تحليل التباين الأحادي، أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المشكلات التكيفية لدى المراهقات تعزى لعدد السنوات التي مرت على حادثة طلاق الوالدين، وقد يكمن السبب وراء ذلك، عدم وجود شيء جديد في حياة المراهقة مؤلم أكثر، مقارنة مع المرحلة التي سبقت الطلاق. من المعروف أن المرحلة التي تسبق الطلاق تشبه في أثارها المرحلة التي تحدث بعد الطلاق. فالكثير من المشاكل والتكيفات التي يقوم بها المراهق، هي نفسها قبل وبعد الطلاق.

كما يمكن أن يعزى السبب وراء عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لعدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق، وجود واستمرار الدعم الاجتماعي المقدم من قبل الأقرباء وخاصة الأجداد، مما يقلل من آثار الطلاق في سنواته الاولى.

كما يمكن أن ينظر إلى الطلاق على أنه نهاية لمرحلة مؤلمة تسودها الصراعات الأسرية القوية، واضطراب في الأدوار والمكانة الاجتماعية. الأمر الذي قد ينعكس على عدم وجود فروق ذات دلالة ترتبط بالزمن المنقضي على حادثة الطلاق سواء كانت أقل من سنة أو أكثر من ذلك.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كونستانسر Constancer (2006) التي وضحت أن الأبناء يشعرون بمشاعر الغضب والحزن حتى بعد مضي أعوام طويلة على حدث الطلاق.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية (α=0.05) في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لزواج احد الوالدين مرة اخرى؟

فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير زواج أحد الأبوين مرة أخرى.

وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة، مع دراسة كونستانسر Constancer (2006) التي اخبر الأبناء إن زواج الأب تحديداً كان أصعب على الأبناء من حدث الطلاق. وقد يفسر ذلك أن زواج أحد الأبوين أو كلاهما قد يشعرهم

أحـــــد الأبـــــوين أو كلاهمـــــا قـــــد يـــــشعرهم بالراحـــــة والاســـــتقرار، وهـــــذا بـــــدوره يـــــنعكس علـــــى الأبنـــــاء حيـــــث يـــــشعرون أيـــــضاً بالطمأنينـــــة والأمـــــن، لأنهـــــم يتعـــــاملون مـــــع أبـــــاء مـــــستقرين عاطفيـــــاً. كمـــــا يمكننـــــا القـــــول، أن الكثيـــــر مـــــن المطلقـــــات فـــــي مجتمعنـــــا، يقمـــــن بـــــدور الرعايـــــة والوصـــــاية علـــــى الأبنـــــاء، وهـــــن بـــــذلك يحظـــــين بـــــدعم أهلهـــــن لهـــــن ولأطفـــــالهن. أضـــــف إلـــــى ذلـــــك أن بعـــــض أو معظـــــم هـــــؤلاء المراهقـــــات قـــــد قمـــــن بمقارنـــــة بـــــين أوضـــــاعهن الحاليـــــة مـــــع زوجـــــة الأب أو زوج الأم أو الأجـــــداد،
وقـــد يكـــون الـــزواج مـــن أخـــرى مقرونـــاً أو مرتبطـــاً
مـــع قلـــة المـــشاكل بـــين بقـــاء الأب مـــع الأم مـــع كثيـــر مـــن الخلافـــات
بعـــدم الـــولادة والإنجـــاب، فـــبعض هـــؤلاء الآبـــاء قـــد يلجـــأ إلـــى
والنزاعـــات. ممـــا يعنـــي أن تـــدني مـــستوى الخلافـــات داخـــل
الـــزواج مـــن ســـيدات لـــسن فـــي ســـن الإنجـــاب أو أنهـــا أنجبـــت مـــن
الأســـرة الجديـــدة. قـــد يكـــون وراء ظهـــور أثـــر لـــزواج احـــد
قبل، لذلك يبقى الأبناء يحظون باهتمام الوالد.
الأبوين على مستوى المشكلات التكيفية لدى الأبناء
إن زيـــارات الأبنـــاء إلـــى الآبـــاء والأقـــارب كالأجـــداد مـــثلاً قـــد يخفـــف مـــن أثـــر الطـــلاق علـــى الأبنـــاء، وقـــد يكـــون ســـبب تـــأثر المراهقـــات بـــزواج أحـــد الأبـــوين مـــرة أخـــرى راجعـــاً إلـــى أن الأبـــوين قـــررا الـــسماح لأبنائهمـــا بالزيـــارة المنتظمـــة للأقربـــاء والأب غيـــر الوصـــي ممـــا يجلـــب الراحـــة والاطمئنـــان بهـــذه الزيـــارات المنتظمـــة. إن تربيـــة الأبنـــاء والإشـــراف علـــيهم أمـــر مـــشترك بـــين الوالـــدين وان انفـــصلا لـــذلك يمكـــن اعتبـــار تعـــاون الآبـــاء فـــي تربيـــة الأبنـــاء، بـــالرغم مـــن أنهـــم لا يعيـــشون فـــي نفـــس المنـــزل عـــاملاً هامـــاً فـــي التخفيـــف مـــن تـــأثير الطـــلاق علـــى الأبنـــاء. وهـــو وضـــع مناســـب أكثـــر للأبنـــاء، مـــن أن يعـــيش الأبـــوين معـــاً بوجـــود خلافـــات أســـرية. وقـــد يقـــدم الـــزوج

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

المـــساعدة الماديـــة والنفـــسية للمراهقـــ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] صراعات المختلفـــة، وكـــذلك الأم أيـــضا قـــد تتعـــرض للعنـــف الجـــسدي والنفـــسي مـــن قبـــل الـــزوج، هـــذا العنـــف قـــد ينتهـــي بطـــلاق الـــزوجين، وتحـــسن المعاملـــة والرعاية من قبلهم تجاه أبنائهم.

فقد أظهرت الدراسة الحالية، وجود أثر ذي دلالة إحصائية لتصحيح التشويهات المعرفية على المشكلات التكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشريف (2005). التي أظهرت أثراً ذا دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت لبرنامج توجيه جمعي لتعديل التشويهات المعرفية لخفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلتين الأساسية والثانوية.

كما اتفقت مع دراسة عودة (2010) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بتحسين مستوى التكيف الزواجي وتحسين العلاقة مع الأبناء، بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية، التي تلقت التدريب على تصحيح التشويهات المعرفية.

كما اتفقت مع دراسة عراقي (1991) حول فاعلية العلاج المعرفي لخفض الاكتئاب والتي أتت نتائجها بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للعلاج المعرفي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع للعلاج المعرفي.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة أيضا مع نتائج دراسة بيفرز وميلر (2005) Beevers & Miller التي وجدت نتائجها فروقاً ذات دلالة بين المجموعة التجريبية التي عولجت بالأسلوب المعرفي لتقليل التشويهات المعرفية وخفض الاكتئاب والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

كما اتفقت النتائج الحالية مع دراسة وينزلف ولكستون (2003) Wenzlaff & Luxton. والتي بينت نتائجها إن هناك علاقة وثيقة بين ظهور الأعراض الاكتئابية ووجود الأفكار المشوهة لدى الأفراد المكتئبين.

كما اتفقت النتائج الحالية مع نتائج دراسة اوهرت وثوريل (1998) Ohrt & Thorell. التي وجدت أن هناك ارتباطاً قوياً بين ظهور أعراض الاكتئاب ووجود التشويهات المعرفية، وتحسن أداء الأفراد الذين تعرضوا للمعالجة المعرفية لخفض الاكتئاب والتشويهات المعرفية لديهم.

وهذا ما يؤكد، أن العمليات المعرفية والأفكار والتشويهات المعرفية التي يتبناها الأفراد، هي السبب وراء المشكلات والاضطرابات الانفعالية التي يتعرضون لها، ووفقاً لذلك سوف يتصرفون. لذلك يعتبر تغيير منظومة الأفكار التي يتبناها الأفراد، وتعديلها بأفكار أخرى أكثر منطقية، يمكن أن يسهم إلى حد كبير في تحسين المزاج، وتعديل السلوكات المشكلة بعد ذلك.

كما يمكن القول ان استخدام المجموعة الإرشادية كأسلوب علاجي يخفف من حدة التوتر والحزن لدى المراهقات، وذلك لشعورهن بأنهن لسن الوحيدات اللواتي انفصل والداهن. كما يشكل الدعم النفسي المقدم من اعضاء المجموعة لبعضهن البعض، عاملاً مساعداً على تقليص شعور المشاركات بالعار والنقص. كما يمكن القول ان فهم الطلاق والخسائر المترتبة عليه، وتقدير مسؤولية الأحداث في حياة المشاركات ساهم في التقليل من مشاعر الذنب المسيطرة عليهن. كما ساعد المشاركات بفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، على إدراك أنهن قادرات على التحكم بمشاعرهن، وسلوكاتهن، عن طريق التحكم بالأفكار المسيطرة عليهن. كما ساهم تدريب المشاركات على فحص الأفكار المشوهة، عن طريق تمارين (البدائل) للتخلص من الأفكار التي تجلب المشاعر والسلوكات غير المناسبة. وأخيرا إن مساعدة المشاركات لوضع قائمة بالأنشطة التي تجلب الراحة والسرور والمتعة، والعمل على ممارستها في أوقات الفراغ، قد ساعدهن على جلب مشاعر مريحة والتقليل من مشاعر الحزن.

أما بالنسبة لأبعاد المقياس الأربعة، فقط اظهرت الأبعاد الثلاثة أثرا ذا دلالة إحصائية على (البعد الاكتئابي، وتقدير الذات، وعدم الشعور بالأمن). أما مجال العدوانية والغضب، فلم تظهر الدراسة أثرا ذا دلالة إحصائية على هذا المجال، ويعزى لأثر تصحيح التشويهات المعرفية، ويمكن تفسير ذلك بأن تغيير الجوانب المعرفية لم يكن كافياً لإحداث فروق ذات دلالة في الجوانب السلوكية للمراهقات، حيث أن العدوانية والغضب تعتبر من المؤشرات السلوكية التي قد تحتاج بالإضافة لتصحيح التشويهات المعرفية، إلى التدرب على مهارات سلوكية من مثل إدارة الغضب، والضبط الذاتي، وتوكيد الذات. وقد تظهر فروق على هذا البعد فيما بعد، فقد تكون الجوانب المعرفية تأثرت أكثر من غيرها ببرنامج تصحيح التشويهات المعرفية نتيجة لفهم واستيعاب المراهقات لها. وقد تظهر فروقاً على بعد العدوانية والغضب فيما بعد،

التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

1- دراسات تتبعية لنتائج البرنامج العلاجي القائم على تصحيح التشويهات المعرفية للمراهقات من الأسر المطلقة بعد فترة من الزمن.

2- استخدام البرنامج لتصحيح التشويهات المعرفية في المدارس والمراكز لخفض المشكلات التي يعاني منها المراهقون جراء الطلاق.

3- إجراء العديد والمزيد من الدراسات والتي تهتم بالبرامج العلاجية السلوكية والمعرفية لأبناء المطلقين بكافة مستوياتهم العمرية.

4- تحتاج المراهقات من الأسر المطلقة لبرامج علاجية مدتها الزمنية أطول وذلك لإحداث تغييرات في سلوك وانفعالات المراهقات.

5- لا يكفي تصحيح التشويهات المعرفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة لإحداث التغيرات والتقليل من مشكلاتهن التكيفية وربما يحتاج الوالدان أيضاً إلى برامج تدريبية لها علاقة بالانفصال وتربية الأبناء.

6- توفير البرامج التدريبية للمعلمين والمرشدين لإكسابهم مهارات ضرورية مثل مهارات التواصل، وحل المشكلات للتعامل مع الطلبة الذين ينتمون لأسر مطلقة.

7- مشاركة وسائل الإعلام لنشر الوعي والتثقيف بشأن الخلافات الزوجية وأثر الطلاق على الأطفال والمراهقين والشباب.

8- نشر الوعي والتثقيف اللازم للمقبلين على الزواج، وتزويدهم بمهارات التواصل واتخاذ القرار، واختيار الشريك المناسب عن طريق تشكيل هيئات وجمعيات خاصة بذلك.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- باديسكي كريستين وغرنبرغر دنيس، **العقل فوق العاطفة**، ترجمة، مأمون المبيض، 2001، الطبعة الأولى، المكتب الإسلامي عمان.
- باكير، نبرين، (2001). **فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
- بركة، نهيل، (2003). **العلاقة بين طلاق الوالدين وبعض المشكلات النفسية لدى أطفال السن (9-11) في منطقة عمان الأولى**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
- البلوي، نوال (2009). الفاعلية **الذاتية والقلق والاكتئاب لدى أبناء المطلقين في منطقة الرياض بالمملكة العربية السعودية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- الخطيب، بلال، (2004). **معايير تقدير الذات للأعمار 13-17 سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
- الرشدان، عبد الله، (2005). **التربية والتنشئة الاجتماعية**، عمان: دار وائل للنشر
- زهران، حامد، (1985). **علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"**، عالم الكتب، بيروت.
- الشريف، بسمة، (2006). **أثر برنامج توجيه جمعي لتعديل التشويهات المعرفية، في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلتين الأساسية والثانوية**، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عجوة، عائشة، (2005). **أثر برنامج تدريبي مقترح في المهارات الوالدية على نوعية الوالدية لدى الأمهات المطلقات الحاضنات وعلى الاندفاعية والسلوك العدواني والاكتئاب لدى أطفالهن من كلا الجنسين** أطروحة دكتوراه غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- عراقي، صلاح الدين، (1991). أثر **العلاج العقلي العاطفي في خفض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي.** رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية. جامعة الزقازيق. مصر.
- العلي، تغريد، (2004). **أثر الطلاق في التكيف النفسي للمراهقين من أبناء المطلقين**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- أبو عليان، جنان، (2008). **مستوى القلق والكفاية الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي لدى الطلبة المراهقين من أبناء المطلقين ونظرائهم في الأسر العادية في الأردن**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.
- عودة، فتحية، (2010). **أثر برنامج إرشادي لتعديل التشويهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء**، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- عويس، رمزي، (2002). **المشكلات التكيفية لدى الممرضين والممرضات القانونيات في مستشفيات وزارة الصحة ومستشفيات القطاع الخاص بالأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- القراية، عمر، (2006). **العنف الأسري الموجه نحو الأبناء وعلاقته بالشعور بالأمن لدى الطلبة المراهقين في محافظة الكرك**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، مؤتة، الأردن.
- المطيري، عبير، (2007). دراسة **مقارنة بين أبناء المطلقين وغير المطلقين من المراهقين في الاتجاهات نحو الجريمة والعدوان وتعاطي المخدرات في دولة الكويت**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.
- النيال، مايسه، (2008). **دراسة حديثة في المراهقة**، ج2، دار المعرفة الجامعية.

المراجع الأجنبية:

- Afifi, T. Huber, F. & Ohs, J. (2006). Parents and adolescent's communication with each other about divorce- related stressors and impact on their ability to cope positively with the divorce. **Journal of Divorce and Remarriage**. 45(1),1-30
- Barriga, A.Q. & Landau, J.R. (2000). Cognitive distortions and problems behaviors in adolescents. **Criminal justice & behavior**, 27, 36-51.
- Beck, T. Aaron, Rush, A. John and Shaw, F. Brain (1979). **Cognitive therapy of depression.** Duilford Press, New York
- Beevers, G. and Miller, W. (2005). Unthinking negative connection and symptoms of depression :Evidence of specific treatment effect for cognitive theory.(73,1 68-78) **Jonrnal of Counsulting and Clinical psychology.**
- Cartwright, C. (2006). You want to know how it affected me? Young adult's perceptions of the impact of parental divorce. **Journal of Divorce and Remarriage**. 44, 3, 125-143
- Chase-Lansdale, P.L., & Hetherington, E.M. (1990). The impact of divorce on life-span development: Short and long term effects. In D.L. Featherman and R.M. Lerner (Eds.), Life span
- Christensen, J. Edwards, L. Moran, J. Burke, R. Lounsbury, P. and Gordon, E. (1999). Cognitive distortion and functional impairment in patients undergoing cardiac rehabilitation. **Cognitive therapy and Research.** (23.2, 159-168)

- Constancer, A. (2006). Family ties after divorce: Long–term implications for children. **Family Process**. 6 (1), 53-65
- Corey, G. (2009). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**, 8th edition. Wadsworth publisher.
- Curwen, B. Palmer, S. & Ruddell, P. **Brief Cognitive Behavior therapy.** (2000). Sage Publications, London.
- Derogatis, L. Lipman, R. and Covi, L. (1994). **Symptom checklist 90-R: Administration, scoring & Procedures Manual**. (3rd ed). Inneapolis, MN: National computer system.
- Ehrenberg, M. Stewart, L. Roche, D. Pringle, J. & Bush, J. (2006). Adolescents in divorcing families: Perception of what helps and hinders. **Journal of Divorce and Remarriage**. 45, 3-4.
- Garg, R. Melanson, S. & Levin, E. (2007). Educational aspirations of male and female adolescents from single-parent and biological parent. **Youth and adolescente** 36. 8, 1010-1023.
- Gerow, R. Josh. (1992). **Psychology: An introduction**. Third Edition. Harper Collins Publisher. USA
- Hage, S. and Nosanow, M. (2000). Becoming stronger at broken places: A model for group work with young adult, from divorced families. **Journal for Specialists in Group Work**. 25 (1), 50-66.
- Huurre, T. Junkkari, H. and Aro, H. (2006). Long term psychosocial effects of parental divorce. **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**.256, 4, 256-263.
- Kottman, T. and Glazer, H. (2005). Filial therapy: Rebuilding the relationship between parents and children of divorce. **Journal of Humanistic education and development**. 33,1, 4-9.

- Kristiansson, L. Sigfusdohir, I. and Helgason, A. (2009). Parental divorce and adolescents Cigarette smoking and alcohol use**.** **Actapaediatrica**. (537-542).
- Kurdek, L. (1987). Children's beliefs about parental divorce scale: psychometric characteristics and concurrent validity. **Journal of consulting and clinical psychology**.55, 5, 712-718.
- Leher,W. & Rosen, M. (2002). **Focus on the family: Understanding and coping with divorce**. Chelsea house. Philadelphia.
- Lipman, M. (2001). Divorce and American Teenagers, **Pediatrics.** 31 (4006), 695-698.
- McDowell, J. & Hostetler, B. (1996). **Hand book on Counseling Youth**. World Publishing. London.
- Ohrt, T. & thorell (1998). Rating of cognitive distortion in major depression changes during treatment and prediction of outcome**.** **Nordic Journal psychiatry**. 1,52,239-244.
- Oldehinkel, A. Oramel, J. Veenstra, R. Winter, A. and Verhulst, F. (2008). Parental divorce and offspring depressive symptoms: Dutch developmental trend during early adolescence. **Journal of Marriage and Family**, 70, 284-293.
- Ozdemir, V. (2007). An evaluation of adolescents from divorced families. **Vulnerable Children and Youth Studies**. 2(3), 227-231
- Page, T. & Bretherton, I. (2003). Gender differences in stories of violence and caring by preschool children in post – divorce families. Child and **Adolescent Social Work Journal.** 20, 6, 495-508.

- Peltont, J. & forehand, R. (2001). Discrepancy between mother and child perceptions of their relationship: Consequences for adolescents considered within the context of parental divorce **Journal of Family Violence**. 16, 1, 1-16
- Rice, F. (1992). **Human Development**. (2nd ed). New Jersey, Prentice Hall.
- Richardson, C. & Lee,R.(2005). **School – based intervention for children of divorce. Professional school counseling**. 3, 1, 21-29.
- Shirley, T. & Dorothy, R. (1998). **Divorced but still my parents**. springboard, USA.
- Smith, H. (1999). **Children feelings and divorce**. London: Free Association Books.
- Sobolewski, J. & Paul, A. (2007). Parents discord and divorcee parents – child relationships and subjective well-being in early adulthood: Is feeling close to tow parents always better than feeling close to one**? Social Forces.** 85(3), 1105-1124
- Stewart, A. and Brentano, C. (2006) **Divorce: Causes and consequences.** Yale university press London.
- Storksen, I. Roysamb, E. Holmen, T. & Tambs, K. (2006). Adolescent adjustment and well – being. **Journal of Psychology.** 47, 1, 75-84
- Thomas, S. & Rankin, D. (1998). **Divorced but still my parents**. Spring board publications. USA.
- Wenzlaff, M. and Luxton, D. (2003). The Role of thought sapression in depressive Rumination. **Cognitive therapy and research**. 27,3,293-308.

- Wyman, P. Cowen, E. Hightower, D. & Pedro-Carroll, J. (1985). Self-esteem and anxiety in latency-aged children of divorce**. Journal of Clinical Child Psychology**. 14(1), 20-26
- Zhai, J. Ellison, C. & Glenn, N. (2007). Parental Divorce and Religious involvement among young adults. **Sociology of Religion**. 68, 2, 125-144.

مواقع الإنترنت:

- دائرة قاضي القضاة، التقرير السنوي 2003 – المملكة الأردنية الهاشمية.

www.google.com

Strategies to help children cope with divorce.

http://igtur-archive.library.uu.nl/student-theses

الملاحـــق

ملحق 1: مقياس المشكلات التكيفية للمرهقات من الأسر المطلقة

الرجاء الإجابة بصدق على فقرات المقياس التالي، بوضع إشارة (×) تحت الخيار (**نعم**) إذا كانت العبارة تنطبق عليك ووضع إشارة (×) تحت الخيار (**لا**) إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك.

- هل والديك مطلقين: ☐ نعم ☐ لا
- عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق:

☐ أقل من سنة ☐ من سنة إلى سنتين ☐ أكثر من سنتين

- هل تزوج أحد الأبوين مرة أخرى: ☐ نعم ☐ لا

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	أشعر بالخمول وقلة النشاط		
2	أفكر في أنهاء حياتي		
3	أبكي بسهولة		
4	ألوم نفسي على الأحداث التي أمر بها		
5	أشعر بالوحدة		
6	أقلق على الأشياء بصورة مبالغ بها.		
7	أشعر بعدم الاهتمام بما يجري حولي		
8	أشعر باليأس من المستقبل		
9	أشعر بأن كل شيء في هذه الدنيا تعب في تعب		
10	أشعر بأني عديمة الأهمية		
11	اشعر أنني المسؤولة عن كل شيء يحدث حولي من سوء أو ما يقع من أخطاء		
12	ألوم نفسي على كل خطأ يحدث		
13	استيقظ مبكرة عن المعتاد كل يوم ولا استطيع العودة ثانية إلى النوم.		
14	شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت من قبل		
15	لم تعد لي شهية للأكل على الإطلاق		
16	ألاحظ أن وزني ينقص		
17	اشعر بان هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان		
18	اشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا استطيع احتمالها		
19	سرعة المضايقة والاستثارة		

الرقم	العبارة	نعم	لا
20	أشعر بثورات مزاجية لا يمكنني السيطرة عليها		
21	اشعر بدافع ملح لان أضرب أو أجرح أو أؤذي شخصاً معيناً		
22	أشعر بدافع ملح لتكسير أو تخريب الأشياء		
23	أدخل في كثير من الجدل والمناقشات		
24	تنتابني نوبات من الصراخ		

25	احتد واصرخ أثناء الحديث		
26	اقذف الأشياء عندما اغضب		
27	أشعر بالغضب معظم الأوقات		
28	نادراً ما أشعر بالغضب		
29	عندما أشعر بالغضب تنتابني أفكار غريبة		
30	عندما أشعر بالغضب أهدد وأقذف وأكسر الأشياء		
31	عندما أشعر بالغضب أفكر بالانتقام		
32	عندما أشعر بالغضب أشتم وأصرخ		
33	عندما أشعر بالغضب أبكي		
34	أشعر بالغضب من والدتي		
35	أشعر بالغضب من والدي		
36	أشعر بالغضب من أقاربي		
37	أشعر بالغضب من زملائي		
38	أشعر بالغضب من نفسي		
39	أشعر بالغضب من معظم الناس		
40	أغضب عندما أكون بالبيت		
41	أغضب عندما أكون بالمدرسة		
42	عندما أغضب أحاول تهدئة نفسي		
43	أشعر إن جميع من أتعامل معهم يحبونني		
44	تظهر زميلاتي رغبة في صداقتي		
45	أتمتع بشعبية بين زميلاتي		
46	أشعر أن والدي يحبونني		
47	اشعر أن أخوتي يحبونني		
48	أثق بالآخرين		
49	أشعر أن لدي طموحاً نحو الأفضل		
50	أشعر أن ذكائي أعلى من المتوسط		
ال	العبــارة	نعـ	لا
رقم 51	لدي القدرة على إنجاز الأعمال الهامة	م	
52	اشعر أن لدي شخصية قوية		
53	أشعر أنني استطيع تحمل المسؤولية معظم الأوقات		
54	أحب مظهري الجسمي وشكلي الذي أبدو عليه		
55	أشعر بالخجل من جسمي ومظهري		

56	لا أستطيع الاشتراك في أي نشاط حتى النهاية		
57	أشعر بالإحباط إذا لم يوافق الآخرون على أرائي أو أفعالي		
58	اعتقد إنني افعل الأشياء الصحيحة		
59	اعتقد أن أرائي وأفكاري صحيحة		
60	أستطيع التحدث عن أرائي دون حرج		
61	أنصاع للآخرين حسب مكانتهم وثروتهم		
62	لا استطيع ترك إنطباعات جيدة لدى الآخرين		
63	أحب التعامل مع جميع زميلاتي		
64	يقول الناس أنني محببة لديهم		
65	أتعامل بلطف مع الآخرين		
66	سيظل الناس يكرهونني مهما بذلت من جهد		
67	أضع خططاً أنا واثقة من تنفيذها.		
68	أرغب عادة في أن أكون مع الآخرين		
69	تنقصني الثقة بالنفس		
70	أشعر بأنني أحصل على قدر كاف من الثناء		
71	أقلق مدة طويلة من بعض الاهانات التي أتعرض لها		
72	ينتابني شعور بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين		
73	أشعر أنني متفائلة		
74	أنا شخص سعيد بشكل عام		
75	عندما ألتقي الآخرين لأول مرة أشعر أنهم لن يحبونني		
76	لدي خوف مبهم من المستقبل		
77	اشعر أنني شخص محظوظ		
78	أقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل		
79	اعتقد أنني عبء على الآخرين		
80	أفرح لسعادة الآخرين وحسن حظهم		
81	أشعر غالبا بأنني مهملة ولا أحظى بالاهتمام اللازم		
ا ل	ا ل ع ب ــ ا ر ة	ن ع ــ	لا
82	أشفق على نفسي عندما تسير الأمور بشكل خاطئ	م	
83	يقلقني شعوري بالنقص		
84	بشكل عام معنوياتي عالية		
85	يجرح شعوري بسهولة		

86	اشعر أنني غير متكيفة مع الحياة بشكل مرضي			
87	أتصرف على طبيعتي			
88	اشعر بان الناس عموماً لا يمكن الثقة بهم			
89	لدي الكثير من الأصدقاء المخلصين			
90	لدي أسرة سعيدة			
91	كثيراً ما أصبح منزعجة من الناس			
92	أشعر أن الناس في بعض الأحيان يضحكون علي			
93	أستطيع العمل بانسجام مع الآخرين			
94	اشعر أن العالم من حولي لا يعاملني معاملة عادلة			

ملحق2: مقياس المشكلات التكيفية للمرهقات من الأسر المطلقة

الرجاء الإجابة بصدق على فقرات المقياس التالي، بوضع إشارة (×) تحت الخيار (**نعم**) إذا كانت الفقرة تنطبق عليك ووضع إشارة (×) تحت الخيار (**لا**) إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك.

- الصف:
- هل والديك مطلقين: ☐ نعم ☐ لا
- عدد السنوات التي مرت على حادثة الطلاق:

☐ أقل من سنة ☐ من سنة إلى سنتين ☐ أكثر من سنتين

- هل تزوج أحد الأبوين مرة أخرى: ☐ نعم ☐ لا

لا	نعم	العبارة	الرقم
			الاكتئاب
		أشعر بالخمول وقلة النشاط	**1**
		أفكر في أنهاء حياتي	**2**
		أبكي بسهولة	**3**
		ألوم نفسي على الأحداث التي أمر بها	**4**
		أشعر بالوحدة	**5**
		أقلق على الأشياء بصورة مبالغ بها.	**6**
		أشعر بعدم الاهتمام بما حولي	**7**
		أحس باليأس من المستقبل	**8**
		أشعر بأن كل شيء في هذه الدنيا تعب في تعب	**9**
		أشعر بأني عديم الأهمية	**10**
			العداوة
		اشعر بسرعة المضايقة والاستثارة	**11**
		اشعر بثورات مزاجية لا يمكنني السيطرة عليها	**12**
		احسب بدافع ملح لان اضرب أو اجرح أو أؤذي شخص	**13**
		اشعر بدافع ملح لتكسير أو تخريب الأشياء	**14**
		ادخل في كثير من الجدل والمناقشات	**15**
		ينتابني نوبات من الصراخ وقذف الأشياء	**16**

لا	نعم	العبارة	الرقم
			الغضب
		اشعر بالغضب معظم الأوقات باليوم	**17**

18	اشعر بالغضب مرة باليوم		
19	اشعر بالغضب مرة بالأسبوع		
20	نادراً ما اشعر بالغضب		
21	عندما اشعر بالغضب أتعرق وارتجف		
22	عندما اشعر بالغضب تزداد سرعة نبضات قلبي		
23	عنـــدما اشـــعر بالغـــضب أصـــاب الـــصداع وألـــم		
24	عندما اشعر بالغضب يرتجف صوتي ويحمر وجهي		
25	عندما اشعر بالغضب تنتابني أفكار غريبة		
26	عندما اشعر بالغضب اهدد واقذف واكسر الأشياء		
27	عندما اشعر بالغضب أفكر بالانتقام		
28	عندما اشعر بالغضب اشتم وأصرخ وابكي		
29	عنـــدما اشـــعر بالغـــضب أحـــاول الانـــسحاب وارفـــض		
30	اتكلم بالغضب من والدتي		
31	اشعر بالغضب من والدي		
32	اشعر بالغضب من أقاربي		
33	اشعر بالغضب من زملائي		
34	اشعر بالغضب من نفسي		
35	اشعر بالغضب من أخواتي		
36	اشعر بالغضب من الشباب		
37	اغضب عندما أكون بالبيت		
38	اغضب عندما أكون بالمدرسة		
39	اغضب عندما أكون في وسائل المواصلات		
40	اغضب عندما أكون في بيوت الآخرين		
41	عندما اغضب أحاول تهدئه نفسي		
42	عندما اغضب أقول لنفسي لا فائدة من الغضب		
43	عنـــدما اغـــضب أفكـــر أننـــي شـــخص نـــاجح وقـــادر علـــى التعامل مع المواقف بطريقة واعية		

ا ل	ا ل ع ب ـــ ا ر ة	نعـــ	لا
تقدير الذات			

44	اشعر أن جميع من أتعامل معهم يحبونني		
45	يظهر زملائي رغبة في صداقتي		
46	أتمتع بشعبية بين زملائي		
47	اشعر أن والدي وأخوتي يحبونني		
48	أثق بالآخرين		
49	اشعر أن لدي طموح نحو الأفضل		
50	اشعر أن لدي ذكاء أعلى من المتوسط		
51	لدي القدرة على انجاز الأعمال الهامة		
52	اشعر أن لدي شخصية قوية		
53	اشعر أنني استطيع تحمل المسؤولية معظم الأوقات		
54	أحب مظهري الجسمي وشكلي الذي أبدو عليه		
55	اشعر بالخجل من جسمي		
56	لا استطيع الاشتراك في أي نشاط حتى النهاية		
57	اشـــعر بالإحبـــاط إذا لـــم يوافـــق الآخـــرون علـــى أرائـــي		
58	وأفعالي أشعر أنني افعل الأشياء الصحيحة		
59	اشعر أن أرائي وأفكاري صحيحة		
60	استطيع التحدث عن أرائي دون حرج		
61	انصاع للآخرين حسب مكانتهم وثروتهم		
62	افشل في تكوين انطباعات جيدة لدى الآخرين		
63	أحب التعامل مع جميع زملائي		
64	يقول الناس أنني محبب لديهم		
65	أتعامل بلطف مع الآخرين		
66	مهمـــا ابـــذل مـــن جهـــد لكـــسب ود الآخـــرين فـــسيظل النـــاس		
67	يكرهونني عندما أضـــع خطـــط فـــأنني أكـــون واثقـــا مـــن قـــدرتي علـــى		
68	تنفيذها أن الأشياء التي تحدث يحكمها الحظ		
69	يعتمد النجاح على العمل الجاد ولا دخل للحظ به		
70	يـــــستحيل أن اقتنـــــع أن الحـــــظ أو الـــــصدفة يلعبـــــان دور		

هام في حياتي

ا ل ر ق م	ا ل ع ب ـــ ا ر ة	نعـ م	لا

الشعور بالأمن			
71	ارغب عادة أن أكون مع الآخرين		
72	ينقصني الثقة بالنفس		
73	اشعر بأنني احصل على قدر كاف من المدح		
74	اقلـــق مـــدة طويلـــة مـــن بعـــض الاهانـــات التـــي أتعـــرض		
75	يهتلـــابني دائمـــا شـــعور بالوحـــدة حتـــى لـــو كنـــت مـــع		
76	الآخرينأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان		
77	اشعر أنني متفائلة		
78	أنا شخص سعيد بشكل عام		
79	عنـــدما التقـــي الآخـــرين لأول مـــرة اشـــعر أنهـــم لـــن		
80	يشعرونأنني شخص نافع في هذا العالم		
81	انسجم عادة مع الآخرين		
82	اقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل		
83	لدي شعور بأنني عبء على الآخرين		
84	افرح لسعادة الآخرين وحسن حظهم		
85	اشـــعر غالبـــاً بـــأنني مهمـــل ولا أحظـــى بالاهتمـــام		
86	اشـــعر بالـــشفقة علـــى نفـــسي عنـــدما تـــسير الأمـــور		
87	بشكل عاماشعر بالنقص		
89	اشعر بشكل عام بمعنويات مرتفعة		
90	يجرح شعوري بسهولة		
91	يشعر الآخرين معي بارتياح		
92	أتصرف على طبيعتي		
93	طفولتي كانت سعيدة		
94	لدي الكثير من الأصدقاء المخلصين		
95	أسرتي أسرة سعيدة		
96	كثيراً ما أصبح منزعجا من الناس		
97	يميـــل مزاجـــي إلـــى التقلـــب مـــن ســـعيد جـــدا إلـــى حـــزين		
98	اشعر أن الناس في بعض الأحيان يضحكون علي		
99	استطيع العمل بانسجام مع الآخرين		

ملحق 3: البرنامج الإرشادي

الأهداف العامة للبرنامج

1. مساعدة المشاركات في المجموعة الإرشادية التعرف على المقصود بالتشويهات المعرفية.
2. تدريب المشاركات في المجموعة الإرشادية على تحديد التشويهات المعرفية المختلفة لديهن.
3. تدريب المشاركات في المجموعة على استبدال الأفكار المشوهة لديهن بأفكار أخرى أكثر منطقية.
4. تدريب المشاركات على تطبيق ما تعلمنه من تحديد الأفكار واستبدالها على أحداث الحياة المختلفة.

الجلسة الأولى: البنائية

أهداف الجلسة:

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة على بعضهم البعض.
2- أن يتم تحديد مبادئ ومعايير المجموعة.
3- أن يحدد أعضاء المجموعة ما هو متوقع منهم وما يتوقع أن يحقق
4- أن يتم تحديد الهدف العام من البرنامج.

ملخص الجلسة:

سوف يتم التعارف بين أعضاء المجموعة خلال هذه الجلسة عن طريق بعض الأنشطة، وبعدها تعطي المرشدة المجموعة فكرة عامة عن البرنامج الإرشادي وأهمية الإرشاد الجمعي بشكل عام، ومن ثم سوف تناقش المرشدة والمشاركات في المجموعة المبادئ والمعايير التي تقوم عليها بناء المجموعة، والتأكيد على ضرورة مبدأ الالتزام والسرية، والاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة، وأخيراً سوف يتم مناقشة توقعات الطالبات من هذه المجموعة الإرشادية.

الإجراءات: تبدأ المرشدة بالترحيب بالمشاركات، وشكرهم على الانضمام للبرنامج، بعدها تقدم المرشدة نفسها للمجموعة، بذكر اسمها، وعملها، ونبذة مختصرة عن عائلتها، والسماح للمجموعة بسؤالها أية أسئلة عن نفسها. بعد ذلك، يتم كتابة أسماء المجموعة على قصاصات من الورق، وتوضع في إناء، وتبدأ كل واحدة بسحب ورقة تقرأ الطالبة الاسم الذي سحبته، تقوم الطالبة صاحبة الاسم بالتعريف عن نفسها، بذكر اسمها، وعدد أفراد أسرتها، عدد الأخوة والأخوات، ترتيبها في العائلة، صفها، وتترك لأعضاء المجموعة الفرصة لطرح الأسئلة وللطالبة حرية الإجابة أو الامتناع عن أية أسئلة. نكرر الإجراء مع باقي أفراد المجموعة ولزيادة التفاعل والتماسك بين أفراد المجموعة وكسر الجمود بينهن، تتقابل كل طالبتين معاً، تخبر كل واحدة منهما زميلتها بمعلومة عن نفسها، قد تكون خاصة أو سرية، ثم تقوم الأخرى بإطلاع أفراد المجموعة على ما قالته لها زميلتها. بعدها يتم تبادل الأدوار بين الاثنتين وهكذا حتى تشارك جميع الطالبات بالتمرين، وعند الانتهاء من التمرين.

- تقوم المرشدة بإعادة أسماء أفراد المجموعة (علا، رشا، نهى... ثم).
- تقدم المرشدة نبذة عن البرنامج الإرشادي وأهدافه، وهو برنامج قائم على تصحيح التشويهات المعرفية لدى المشاركات من الأسر المطلقة.
- وتطلع المرشدة الطالبات في المجموعة على بعض الأمور والإجراءات التنظيمية المتعلقة بالبرنامج الإرشادي مثل:

1- أن الجلسات سوف تلتقي (14 جلسة) مدة كل جلسة 45 دقيقة.

2- إعطاء فكرة بسيطة عن الإرشاد الجمعي باعتباره خبرة رائعة تتيح للمشاركات فرصة مشاركة أفراد المجموعة في مناقشة الأفكار ومشاطرة المشاعر والهموم، وإيجاد الحلول لمشكلات يعانين منها، قد يكون بينها درجة كبيرة من التشابه. وأنهن سيتعلمن مهارات مختلفة ويبنين صداقات وعلاقات اجتماعية مع بعضهن البعض.

- تسأل المرشدة الطالبات عن توقعاتهن من البرنامج ومناقشة هذه التوقعات: كل طالبة أن تكتب على قصاصة من الورق ما تريد أن تغيره في نفسها، أو ماذا تتوقع أن يغير البرنامج الإرشادي في حياتها، ثم تبدأ كل واحدة بقراءة ما تريده من البرنامج بصوت مرتفع أمام المجموعة، وثم مناقشة الأعضاء هذه التوقعات.
- تعمل المرشدة على خفض التوقعات غير الواقعية من البرنامج مثل (رجوع الأب للام، والعيش في بيت واحد). وتعمل المرشدة على تعزيز التوقعات الواقعية مثل (الحصول على علامات أفضل، التفاعل مع الآخرين، الثقة بالنفس).
- تحتفظ المرشدة بالأوراق لمناقشتها في الجلسات اللاحقة ومساعدة المجموعة في تقييم تقدمها وهل حققت كل طالبة ما تريد أم لا.
- توضح المرشدة أن كل مجموعة لها قوانين تحكمها ومبادئ تقوم عليها، وذلك لان هذه المبادئ تسهل العمل، وتزيد من مسؤولية الأفراد تجاه بعضهم بعضاً، وتزيد الشعور بالراحة والاطمئنان داخل المجموعة.
- تكتب المرشدة المبادئ التي تقوم عليها المجموعة على لوحة وتوضع على الحائط:

1- الالتزام بالحضور بالزمان والمكان المحددين.

2- الالتزام بالقيام بالواجبات المنزلية.

3- الالتزام بالسرية التامة.

4- الالتزام بمساعدة الأفراد لبعضهم داخل المجموعة.

5- الانفتاح والصراحة في التعامل داخل المجموعة.

6- الاحترام المتبادل بين الأعضاء.

7- الاستماع والإصغاء لما يقوله الآخرون في المجموعة.

- ثم تناقش المرشدة مع المشاركات هذه المبادئ مركزة على مبدأ الالتزام، السرية، والاحترام المتبادل.
- تقول المرشدة: لقد تم التعرف على بعضنا البعض، وناقشنا المعايير التي لا بد أن نلتزم بها أثناء الجلسات.
- تناقش المرشدة أية أفكار للمشاركات، ولذلك ونسألهن عن ردود فعلهن ومشاعرهن تجاه الجلسة.
- ثم تنهي الجلسة بشكر المشاركات على تعاونهن وحضورهن وتذكرهن بمكان وموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية "فهم الطلاق"

الأهداف:

1- استكشاف ما يعنيه الطلاق لكل مشاركة من المجموعة.
2- التعرف مفهوم العائلة من وجهة نظر كل مشاركة في المجموعة.
3- مساعدة المشاركات على التمييز بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكات.

ملخص الجلسة:

في هذه الجلسة سوف يتم زيادة التعارف والألفة بين المشاركات في المجموعة، السماح للطالبات التعبير عن ظروفهن المعيشية، اكتشاف ما يعنيه الطلاق بالنسبة للطالبات ثم نساعد المشاركات في المجموعة على التمييز بين الأفكار، المشاعر، والسلوكات.

الإجراءات:

- تطلب المرشدة من المشاركات إعادة التعريف بأنفسهن، وكل واحدة تعطي المجموعة حكمة أو مقولة تؤمن بها.
- تطلب المرشدة من كل مشاركة في المجموعة أن تتحدث بشكل موجز عن ظروف حياتها المعيشية، مثل عدد أفراد أسرتها، مع من تعيش، هل تزوج الأب أو الأم مرة أخرى، علاقتها مع الأجداد وأزواج الآباء.

تضيف المرشدة المعلومات التالية للمشاركات:

تتطور في بعض الأحيان المشاكل بين الأم والأب. ومع مرور الوقت يتغير الوالدان، ولكنهما لا يتغيران دوما بنفس الطريقة، نتيجة هذا التغير قد لا يتفقان ويصبحان غير سعيدين، وقد يبدءان بالمجادلة والشجار. رغم أنهما سيستمران في حبهما لأبنائهما إلى الأبد، إلا أنهما قد يتوقفان عن حبهما لبعضهما. يقرر الوالدان اللذان يشعران بالتعاسة في حياتهم الزوجية الانفصال حتى تعود لهما السعادة مرة أخرى، فيطلبان الطلاق من المحكمة، وينشئ كل منهما أسرة جديدة، وقد يختلف الأبوان حول قضايا تتعلق بالأبناء مثل: أين سيقيم الأبناء ومع من ومن سيتولى الرعاية أو الحضانة ومن له حق رؤية الأبناء أو زيارتهم، ومن عليه تكاليف المعيشة أو الإنفاق وغيره.

ورغـــم اعتقـــاد بعـــض الأطفـــال أنهـــم الـــسبب فـــي الطـــلاق، إلا أنهـــم ليـــسوا كـــذلك، إن الـــزواج والطـــلاق أمـــران خاصـــان بالوالـــدين فقـــط وعنـــدما يتطلقـــان، فأنهمـــا يـــستمران فـــي حبهما لأبناءهم.

وتختلـــف الأســـر فـــي أشـــكالها بعـــد انفـــصال الوالـــدين، فـــبعض الأبنـــاء والبنـــات يكونـــون أمـــا مـــع والـــدتهم أو مـــع والـــدهم لوحـــدهما فـــي بيـــت واحـــد. وبعـــضهم الآخـــر يـــصبح لهـــم زوج أم أو زوجـــة أب، وأخـــوة وأخـــوات مـــن زوج الأم أو زوجـــة الأب، واللـــذان ينـــتقلان للعـــيش معهـــم. وقـــد يعـــيش الطفـــل مـــع جده وجدته أو مع أي من الأقارب الآخرين.

الطـــلاق يعنـــي أن الأســـر تتغيـــر، ولكـــن والـــدتك ووالـــدك إلـــى الأبـــد وسيـــستمر كـــل منهمـــا بحبهمـــا لـــك مـــع مـــرور الأيـــام والأســـابيع وســـيحبك الآخـــرون أيـــضا. وحتـــى لـــو كبـــرت ستعلم ان كل من والديك يعتقد انك مميز.

تقـــدم المرشـــدة قائمـــة التـــشابه والاختـــلاف علـــى أوراق مطبوعة

بعد الطـــلاق، تبقـــى بعـــض الأمـــور كمـــا كانـــت وتختلـــف

الأمور التي بقيت على حالها	الأمور التي تغيرت
1- لا يزال لدي أب وأم	1- يعـــيش أمـــي وأبـــي بعيـــدين عن بعضهما
2- لا يـــزال علـــي القيـــام بواجباتي	2- أعيش مـــع أمـــي ولا أرى أبـــي إلا نادرا
3- لا يزال والداي يحباني	3- الواجبـــاتي المنزليـــة زادت كثيرا

- تتـــاقش المرشـــدة مـــع المـــشاركات مـــا ورد فـــي القائمـــة وتستمع لأية خبرات أو مشاعر حول ذلك.
- تـــسأل المرشـــدة الطالبـــات هـــل يمكنـــك إضـــافة أمـــور أخـــرى

أمور بقيت كما هي	أمور اختلفت
1-	1-
2-	2-
3-	3-

- تطبق المرشدة النشاط التالي مع المشاركات
- نشاط "منازل تعيش بها عائلتي"
- تقوم المرشدة بعرض صورة لعائلتها، قامت هي برسمها، مثلاً أم وأب وأطفال يعيشون في بيت واحد، وصورة لبيت آخر لأختها التي تعيش مع زوجها وأبنائها، ومنزل ثالث لأخيها الذي يعيش لوحده، وهكذا.

تقوم المرشدة بوصف رسمها للمجموعة، وبعدها تطلب من المشاركات في المجموعة أن يقمن برسم مجسم لمنازل عائلاتهن، مبينات أين يعشن، وترك الخيار لهن باختيار ما هي العائلة بالنسبة لهن، وعند الانتهاء من الرسومات، تقوم المشاركات بعرض رسوماتهن، وتسمية أعضاء أسرهن في المجموعة.

بعد ذلك تقوم المرشدة بطرح الأسئلة التالية:

1- هل تحبين كل شخص من الذين يعيشون في منزلك في أسرتك؟
2- هل تحب شخصاً يعيش في منزل أخر بنفس القدر الذي تحب به الشخص الذي يعيش معك؟
3- هل خطر ببالك أن تعيش مع والدك الآخر؟
4- ماذا تعلمت من التمرين؟

تلخص المرشدة: أنه بالرغم من أن عائلاتنا تعيش بمنازل مختلفة إلا أنهم بالنهاية هم عائلاتنا، وليس العائلة هي من تعيش كلها تحت سقف واحد، وأننا نحبهم ونحترمهم ويبقون بالنسبة لنا أهلنا كل الأسرة بعد الطلاق إلا أن ذلك لا يلغي علاقة الآباء بالأبناء ولا يقلل من محبة الأبوين لأبناءهم.

- تقوم المرشدة بتوزيع ورقة عمل مطبوعة، الهدف منها إيضاح المواقف وردود الفعل تجاه الطلاق وتطلب منهن الإجابة عليها. تقرأ المرشدة الفقرات بصوت مرتفع وتجيب المشاركات بـ (موافق) أو (غير موافق).

ورقة عمل (1)

- عندما يتم الزواج يجب أن لا يحصل طلاق أبداً.
- أحيانا يكون الأبناء هم السبب في الطلاق.

- يكون أبناء المطلقين سعداء مثل الأبناء في الأسر السليمة.
- يستطيع أبناء المطلقين إعادة أبائهم لبعضهم إذا أحسنوا التصرف.
- قد يكون الطلاق خيراً من الشجار المستمر.
- يواجه أبناء المطلقين مشاكل أكثر في المدرسة.
- من الأفضل أن لا تقول لأحد أن والداك مطلقان.
- من الأفضل أن يعيش أبناء المطلقين نصف وقتهم مع الأم ونصف أوقاتهم مع الأب.
- يكون زوج الأم أو زوجة الأب سيء عادة.
- يشعر أفراد الأسر المطلقة بالتعاسة.

– تساعد المرشدة المشاركات بحصر الجمل التي وافقت عليها المشاركات والجمل التي تم رفضها من قبلهن، ثم تناقش معهن محتوى هذه الجمل.

تطرح المرشدة المثال التالي:

فاطمة طالبة في الصف العاشر، أخبرتها والدتها أنها سوف تنفصل عن والدها، وان فاطمة سوف تأتي لتعيش معها في بيت جدها، وان فاطمة لا تستطيع أن تأخذ كل أغراضها، هذا القرار كان بعد شجار وصراع للوالدين دام لسنوات، فهمت فاطمة من خلال نبرة صوت والدتها، أن القرار نهائي، وان الأم توضب أغراضها لترحل إلى بيت والدها، صرخت فاطمة "لا يمكن أن تفعلا ذلك" ثم ذهبت إلى غرفتها وأغلقت الباب عليها باكية وبقيت في غرفتها دون طعام حتى المساء، خرجت فاطمة وعلى وجهها علامات الحزن الشديد وكانت لا تستطيع التنفس جيداً، ذهبت فاطمة للمدرسة وشاهدت صديقتها (سعدى) وقالت لها "كيف سوف يتطلق والدي" وأعيش في بيت جدي "لا أحب الحي الذي يسكنون فيه ولا أستطيع الاستماع لوالديها، تتفهم شعورها ولكن يبدو أن القرار لا رجعة فيه. "لا أحب البيت"... "أنا حزينة"... الأفضل أن أموت.

يا ترى بماذا كانت تفكر فاطمة وما الذي كان يدور في عقلها؟..

....

بماذا كانت تشعر فاطمة أو ما هي المشاعر التي سيطرت عليها؟

....

....

ما السلوكات التي قامت بها فاطمة؟

....

....

- تقوم المرشدة بتسجيل الأفكار والمشاعر والسلوكات على السبورة لمساعدة المشاركات على التفريق بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
- ثم تفتح باب النقاش والحوار للمشاركات وتستمع لردود أفعالهن ومشاعرهن تجاه المثال وتناقش أية أفكار أخرى لديهن.
- وفي نهاية النقاش تنهي المرشدة الجلسة بتذكير الطالبات بموعد الجلسة القادمة ومكانها.

الجلسة الثالثة: الصلة بين الأفكار والعاطفة والسلوك

الأهداف:

1- أن تتعرف المشاركات على العلاقة بين الأفكار التي نتبناها والمشاعر المرافقة لها.

2- أن تتعرف المشاركات على العلاقة بين الأفكار والسلوك الذي نقوم به.

3- ممارسة النموذج التدريبي.

ملخص الجلسة:

تعريف الطالبات في المجموعة على العلاقة بين الفكرة التي نتبناها و بين المشاعر المرافقة لها من خلال الأمثلة التي سوف تطرح في الجلسة، ومن ثم معرفة العلاقة بين الأفكار، والسلوكات التي نقوم بها عن طريق تطبيق النموذج التدريبي.

الإجراءات:

- ترحب المرشدة بالمشاركات وتشكرهن على الحضور في الموعد المحدد ثم تسألهن عن أحوالهن.
- تبدأ المرشدة بطرح المثال التالي للمشاركات المجموعة قائلة: في حفلة عائلية، وقدمت لك إحدى القريبات فتاة من عمرك لتتحدثي إليها وتتعرفين بها، وعندما كنت تتحدثين معها، لم تكن تنظر إليك مباشرة طوال فترة الحديث بينكما، ما الذي يخطر في ذهنك؟ أو ما هي العبارات التي قد تقولينها لنفسك حول تجنب هذه الفتاة النظر إليك طوال فترة الحديث معها.

تقترح المرشدة أربعة أفكار قد تقولها المشاركة لنفسها، وتطلب من المشاركات اقتراح المشاعر التي قد تشعر بها المشاركة عند طرح الفكرة:-

الأولى: أنها فتاة غير مؤدبة، أنها تتجاهلني.

تسأل المرشدة: ما هي المشاعر المصاحبة للفكرة وتكتبها على السبورة.

....

الفكرة الثانية: أن الفتاة لا تجد حديثي ممتعاً، إنني جعلتها تشعر بالملل

المشاعر المصاحبة:...

الفكرة الثالثة: يبدو أن الفتاة خجولة، ولا تستطيع النظر إلي

المشاعر المصاحبة: ....

– تقدم المرشدة المعلومات التالية للمشاركات:

إن المثال السابق يوضح لنا كيف أن نفس الموقف استجر أفكاراً مختلفة، هذه الأفكار بدورها جعلتنا نشعر بمشاعر مختلفة أيضاً، فمثلاً الفكرة الأولى جعلتنا نشعر بالغضب من الفتاة، أما الفكرة الثانية جعلتنا نشعر بالضيق من أنفسنا، وخفضت من مفهوم الذات لدينا، في حين أن الفكرة الثالثة والتي افترضنا فيها أن تكون الفتاة خجولة لم تستجر أي مشاعر ضيق وتوتر بل على العكس قد نكون شعرنا بالتعاطف معها.

– توزع المرشدة ورقة العمل التالية على المشاركات وتطلب منهن مناقشة ما ورد بها على شكل مجموعات صغيرة ومن ثم وضع استجاباتهن عليها.

ورقة العمل:

مثال: شخص فقد وظيفته، أو استغنى عنه صاحب العمل، يمكن لهذه الحادثة أن تؤدي لمشاعر مختلفة لديه، حسب طريقة تفكيره حول تسريحه من العمل أو كيفية تفسيره لهذا الحدث.

تسأل المرشدة: كيف يمكن أن يفسر هذا الشخص تسريحه من عمله: تعطي المرشدة الفكرة الأولى.

الفكرة: "إنني فاشل ولا أصلح للعمل"

المشاعر المصاحبة: يشعر الشخص بالاكتئاب والحزن وينظر لنفسه على أنه غير كفؤ

الفكرة الثانية: ....

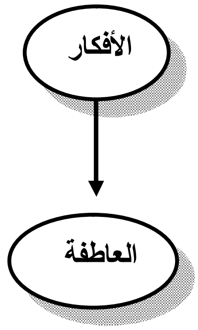
المشاعر المصاحبة: ....

الفكرة الثالثة:...

المشاعر المصاحبة:...

- **تعلق المرشدة بعد ذلك:**

إن أفكارنا هي التي تحدد العاطفة التي نشعر بها في الموقف المعين. إذا حرف الشخص وشوه في بعض المعلومات والحقائق فأنه سوف يفكر بطريقة مشوهه ومحرفه وبالتالي فإن الشخص الذي فقد وظيفته قد يشعر بالحزن، والأسى، وأنه شخص غير كفؤ، ولكنه لو فكر بطريقة أخرى "هذه فرصة لي لأجد عملا آخر" فإن ذلك سوف يؤثر على مشاعره ويجعله يفكر بطريقة إيجابية، ولن تؤثر سلبيا على تكيفه في الحياة، والتفكير الإيجابي والبدائل والتخطيط للمستقبل يؤثر على مشاعرنا، فلا نسمح لأنفسنا على مشاعرنا.



- تقسم المرشدة المجموعة لمجموعات صغيرة وتوزع عليهن ورقة العمل الثانية وتطلب منهن مناقشتها وتسجيل استجاباتهن.

ورقة العمل الثانية:

اقرأ المثال التالي ثم ناقش مع مجموعتك الأسئلة الواردة:

عندما كانت سارة في المدرسة، نسيت أداء واجب الرياضيات، فذهبت لصديقتها "زهرة" وقالت لها "هل تسمحين لي أن أنقل منك الواجب، لأنني نسيته؟" رفضت زهرة إعطاءها الواجب، أو حتى مساعدتها، وذهبت زهرة لتكمل حديثها مع بعض الزميلات. تأثرت سارة كثيراً وهي التي تعتقد أن زهرة أعز صديقاتها، أحست سارة أنها على وشك البكاء، فذهبت لإحدى الزوايا غير المكتظة بالطالبات وبكت، ثم قالت لنفسها، "زهرة ليست صديقة بالمعنى الصحيح" "أنها لا تحبني ولا تهتم لأمري" "هي لا تريدني أن احصل على علامة جيدة" "لكن لا بأس سوف أرد لها بالمثل من الآن فصاعدا هي ليست صديقتي" "أنها سيئة وماكرة ولا أريد صداقتها بعد الآن "عادت سارة لساحة المدرسة

الآخرين. في اليوم التالي التقت بزهرة، أشاحت بوجهها عنها ولم ترد عليها تحية الصباح، وهي تردد في نفسها

"ما هي أفكار سارة التي سيطرت عليها خلال الموقف؟

....

....

ما هي المشاعر المصاحبة؟

....

....

بعد ذلك تقول المرشدة: ما هي السلوكات التي قامت بها سارة خلال وبعد الموقف؟..

....

تقول المرشدة لو أن سارة قالت لنفسها الفكرة التالية "إن زهرة لا تريدني أن أعتمد على الآخرين وتريد مني أن أعتمد على نفسي واحصل على علامتي بمجهودي" ما هي المشاعر المصاحبة..

....

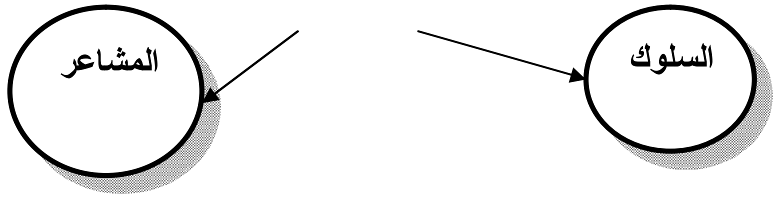
كيف ستتصرف سارة من خلال هذه الفكرة؟

....

....

لقد تغيرت مشاعر سارة وسلوكاتها تبعاً لتغيير الفكرة التي سيطرت عليها أو للحديث الذي قالته لنفسها. نلاحظ أن هناك علاقة وثيقة بين طريقة التفكير التي نتبناها وبين ما نشعر به وما نقوم به

نقوم به من سلوك في موقف ما أو عند تعرضنا لحدث ما، ويمكن توضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك بالشكل التالي:



مما يعني أن الأفكار والمشاعر والسلوك تتأثر وتؤثر في بعضها البعض، إلا أن هناك بعض علماء النفس يعتقد أن الأفكار هي الأساس، وأننا إذا قمنا بتغيير أفكارنا حتى في أبسط الأمور فإن مشاعرنا ستتغير، كذلك سلوكنا فإن ذلك يؤثر في تصرفاتنا أو سلوكنا سيتغير، أيضاً أفكارنا والعبارات التي نقولها لأنفسنا، فمريض السرطان مثلا بعد أن يعرف أنه مريض، يختلف نظام حياته بعد التشخيص، فتسيطر عليه مشاعر، مثل الخوف، والحزن على نفسه كم تتغير سلوكاته بشكل واضح حيث يبدأ الإقبال على العبادات والتقرب إلى الله، وذلك لاعتقاده بأنه سيموت قريباً وأنه لن يعيش فترة طويلة.

تفتح المرشدة باب الحوار للطالبات لمناقشة حالات من عائلاتهن تغيرت سلوكاتهم ومشاعرهم تبعاً لمعرفتهم لأصابتهم بمرض معين أو تعرضهم لحادث مأساوي، وما هي المعتقدات التي تتوقع الطالبات أنها هي التي غيرت مشاعرهم وسلوكاتهم.

الواجب البيتي

- تطلب المرشدة من المشاركات أداء واجب بيتي وتوزعه عليهن وتقوم بتدريب المشاركات على كيفية أداء الواجب البيتي أثناء الجلسة.
- اقرأي المثال التالي ثم أجيبي عن الأسئلة:

مريم طالبة في الصف التاسع، تطلق والداها، ومرت بصدمة الانفصال الذي كان غير متوقع، ذهبت مريم مع والدتها لبيت جدها، لكن البيت صغير، ولا يتسع لهم ولا لأصحابه، ومريم معتادة النوم في غرفتها لوحدها، مما جعلها

النـــوم فـــي غرفتهـــا لوحـــدها، ممـــا جعلهـــا تعـــاني مـــن عـــدم القـــدرة علـــى النـــوم منـــذ انتقالهـــا إلـــى بيـــت جـــدها، كمـــا اضـــطرب ســـلوك الأكـــل لـــديها، وضـــعفت شـــهيتها للطعـــام، حاولـــت [illegible] غالبـــاً مـــا تجلـــس وحـــدها، وتفكر [illegible] جـــدي كمـــا يحـــب أخـــوالي" "لا اســـتطيع النـــوم بغرفـــة مليئـــة بالنـــاس" "مـــا هـــذه الحيـــاة الكريهـــة" "الحيـــاة لا تستحق العيش".

لاحظـــت المعلمـــات علـــى مـــريم تـــدني تحـــصيلها العلمـــي فعلاماتهـــا أصـــبحت متدنيـــة، كمـــا لاحظـــت زميلاتهـــا جلوســـها وحـــدها، وعـــدم مـــشاركتها لهـــن اللهـــو واللعـــب أو حتـــى الحـــديث، تبـــدو عليهـــا علامـــات الحـــزن والبـــؤس، وإذا [illegible] أمـــا تجهـــش بالبكـــاء أو تصرخ عليهن "اتركوني لوحدي".

....

....

....

....

وتبعـــاً لأفكارهـــا مـــا هـــي الـــسلوكات والتـــصرفات التـــي قامـــت بها مريم:..

....

....

....

- تـــذكر المرشـــدة الطالبـــات فـــي المجموعـــة بموعـــد ومكان الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة: "أين هو الدليل"

الأهداف:

1- أن تتعــــرف المـــشاركات فـــي المجموعـــة علـــى كيفيـــة فحـــص الأفتراضـــات التـــي يحملنهـــا مـــن خـــلال البحـــث عـــن الأدلـــة التي تدعم أفكارهن.

2- أن تتعلم المـــشاركات البحـــث عـــن الأدلـــة التـــي تتنـــاقض الأفكار التي لديهن.

3- ممارسة النموذج التدريبي.

4- أن تتعــــرف المـــشاركات فـــي المجموعـــة علـــى أن تجميـــع الأدلـــة ســـواء مـــع أو ضـــد الفكـــرة الملحـــة علـــيهن تـــساعدهن فـــي توضـــيح أفكـــارهن وتخفـــيض شـــدة العواطـــف والمشاعر المزعجة لديهن

ملخص الجلسة:

فـــي هـــذه الجلـــسة ســـوف تـــتعلم المـــشاركات فـــي المجموعـــة البحـــث عـــن الأدلـــة المؤيـــدة وغيـــر المؤيـــدة للأفكـــار التـــي يحملنها وممارسة النموذج التدريبي لذلك.

الإجراءات:

- تبـــدأ المرشـــدة الجلـــسة بالترحيـــب بالمـــشاركات، وشـــكرهن علـــى الالتـــزام بالموعـــد ثـــم تـــسألهن عـــن أحوالهن.
- تناقش المرشـــدة مـــع المـــشاركات كيفيـــة أدائهـــن للواجـــب البيتـــي وتـــستمع لمـــشاركاتهن وتطلـــب مـــنهن التعبيـــر عـــن ردود أفعـــالهن ومـــشاعرهن تجـــاه أداء الواجـــب، ســـؤالهن عـــن أيـــة صـــعوبات واجهـــتهن أثنـــاء

واجهتهن أثناء تطبيق الواجب، ولذلك تتيح المرشدة الفرصة للمشاركات لتقديم التغذية

– الراجعة لبعضهن البعض.

تضيف المرشدة: تعرفنا في الجلسة السابقة، كيف أن الأفكار التي نفكر بها والعبارات التي نقولها لأنفسنا، تؤثر على كيف نشعر، وكيف نسلك، أو نتصرف، فالطالبة التي اعتقدت أن صديقتها أنانية، ولا تحبها، وتمتنع عن مساعدتها، شعرت تجاهها بالكره، والحقد، بالإضافة إلى مشاعر الغضب، لذلك تصرفت معها بعنف، فصرخت بوجهها ودفعتها بعيدا عنها.

لذلك إن أردنا أن نغير من مشاعرنا، في لحظة ما، لابد لنا من مراقبة أفكارنا، والعمل على تغييرها، كذلك سلوكاتنا التي نقوم بها، وتصرفاتنا سوف لن تتغير دون العمل على تغيير مجموعة الأفكار التي نتبناها أولاً.

تعرض المرشدة القصة التالية على شكل بطاقات توزعها على المشاركات في المجموعة وتطلب قراءتها:

جلست مريم في الصف وحدها أثناء حصة الأشغال اليدوية، سمعت زميلاتها اللواتي حولها يتحدثن عن كيف قضت كل واحدة منهن عطلة نهاية الأسبوع، قالت منى إن والدها اصطحبهن في رحلة إلى عجلون طوال يوم الجمعة، حيث زاروا القلعة، وتناولوا الغداء في إحدى المطاعم الجميلة، وقضوا يوماً ممتعاً جداً. أضافت شادية إن والدها اصطحبهم إلى أحد المولات الكبيرة حيث تسوقوا واشترت شادية العديد من الأغراض التي تحبها، وتابعت الطالبات كل واحدة منهن تروي ما فعلته هي وأسرتها يوم الجمعة الماضي. تجهمت مريم، وأخفت دموعها التي كانت على وشك النزول وكانت تقول لنفسها "أنا لا احد يهتم لأمري" "لا احد يحبني" والدي مشغول بزوجته الجديدة، وأمي تعمل، ولا ترتاح إلا يوم الجمعة، لا يوجد رفاهية عندنا، ولا نملك النقود الكافية لشراء احتياجاتنا أصلاً "ليتني أموت وارتاح"، "هذا العالم غير منصف"، "أنا مظلومة".

تقول المرشدة الآن سوف نضع أفكار مريم ضمن الجدول التالي ونضع بجانب هذه الأفكار المشاعر التي تشعر بها مريم مقابل هذه الأفكار وسوف نضيف للجدول التالي، عنوان ما الدليل على صحة هذه الأفكار والمفروض أن

على صحة هذه الأفكار والمفروض أن تكون هذه الأدلة موضوعية وحقيقية وتدعم الفكرة المطروحة.

الفكرة	المشاعر	الأدلة المؤيدة	الأدلة غير المؤيدة
لا احد يهتم لأمري	الغضب الحزن الشعور بالوحدة	لا تسألني والدتي ولا تتحدث معي عن احتياجاتي عندها فقط توفير المال ولا تساعدني الأب مشغول عني بأسرته الجديدة ويحبهم أكثر مني.	تعمل والدتي حتى استطيع أن أكمل دراستي. تحاول أن توفر لي قدر الإمكان احتياجاتي ولا يوجد لديها وقت فراغ لأنها تعمل من اجل أن توفر لي لقمة العيش. كانت دوما تهتم بي وتحاورني عندما كنا في منزلنا وكانت لا تتفرغ. والدي لا يستطيع القدوم لرؤيتي بسبب خلافه مع والدته وأهلها ولكنه يتحدث دوماً معي على الهاتف.

ولمساعدة المشاركات على تحديد الأدلة غير المؤيدة للفكرة اسألي نفسك الأسئلة التالية:

1- هل مرت علي تجارب تشير إلى أن هذه الفكرة ليست صحيحة دوماً؟
2- لو كان لي صديق بهذه الطريقة فماذا يمكن أن أقول له؟
3- عندما لا اشعر بهذه المشاعر من الحزن والأسى، فهل أفكر بهذه الطريقة؟
4- هل هناك أمور صغيرة تعارض أفكاري

- تطلب المرشدة من المشاركات التدريب على فكرة أخرى لمريم والعمل على كتابة المشاعر المصاحبة بالاشتراك

الفكرة	المشاعر
لا أحد يحبني	الحزن الغضب العزلة والوحدة

وبعدها نحاول أن نجد ما هي الأدلة التي تدعم فكرة مريم في أن لا أحد يحبها، أو ما الأشياء التي تجعل هذه الفكرة صحيحة.

الأدلة المؤيدة للفكرة:

1- لا احد يسألها عن حالها.
2- لا احد يهتم برفاهيتها.
3- لا يجلس والداها معها ولا يعطيأنها وقت مخصص لها.

الآن بعد أن وجدنا الأدلة التي تدعم فكرتها، سوف نحاول أن نجد أدلة غير مؤيدة لفكرتها أو معارضة لهذه الفكرة وتشكك في صحتها.

الأدلة غير المؤيدة:

1- كانت والدتها تجلس معها دائما قبل طلاقها،
2- [illegible] هم.
3- كانت والدتها تقول لها دوماً أنها أهم شيء في حياتها.
4- والدها لا يستطيع القدوم لرؤيتها بسبب الخلافات الأسرية مع عائلة والدتها ولكن يتحدث معها بالهاتف.

- بعد ذلك تضيف المرشدة أنه عندما تسيطر علينا أفكارا تجلب لنا المشاعر السلبية مثل الحزن والأسى فلا بد أن نتوقف لنفكر بالأدلة التي لا تؤيد هذه الفكرة الملحة عن طريق سؤال أنفسنا الأسئلة الأربعة السابقة.

لأنها تعطينا فرصة لاكتشاف معلومات هامة لم تخطر ببالنا وبذلك قد تتغير مشاعرنا وتخف حدة المشاعر السلبية التي كنا نشعر بها.

الواجب البيتي:

تقدم المرشدة للمشاركات نموذج الواجب وهو كالتالي: اكتبي موقفاً تذكرينه وسبب لك الشعور بالتوتر والقلق الشديد أو الغضب، اكتبي الموقف

الحالة أو الموقف	الأفكار التي راودتك	المشاعر المصاحبة	الأدلة التي تدعم الفكرة	الأدلة التي تضحد الفكرة
الجلسة.				

- تشكر المرشدة المشاركات وتذكرهن بموعد ومكان الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة: "التشويهات المعرفية"

الأهداف:

1- أن تتعرف المشاركات على معنى التشويهات المعرفية.
2- أن تتعرف المشاركات على أثر التشويهات المعرفية على مزاجنا.
3- أن تتعرف المشاركات على التشويه المعرفي الأول.
4- تعريف المشاركات بكيفية استبدال التشويه الأول.

ملخص الجلسة:

سوف يتم التعرف في هذه الجلسة على معنى التشويهات المعرفية، إضافة لمعرفة أثرها على مزاجنا، كما وسيتم تدريب المشاركات على كيفية تعديل التشويه المعرفي الأول (كل شيء أو لاشيء) عن طريق إيجاد الدليل على عدم صحة الفكرة.

الإجراءات:

- ترحب المرشدة بالحضور ويتم مناقشة الواجب البيتي وسماع ردود أفعال المشاركات تجاه الواجب، والسماح للمشاركات بتقديم التغذية الراجعة لبعضهن البعض.

- تقول المرشدة: بعد أن تعرفنا على كيفية تحديد أفكارنا وملاحظة انفعالاتنا الناتجة عن هذه الأفكار والسلوكات التي نسلكها تبعاً لذلك، تبين لنا أهمية الأفكار وكيف تتحكم بحياتنا وهي التي تساعدنا في خلق أو حل مشكلاتنا، فإن التغيير في الأفكار التي نتبناها والعبارات الذاتية التي نقولها لأنفسنا تعتبر عاملاً أساسياً لتغيير حياتنا، لذا إن أردنا أن نحسن نوعية حياتنا تحسيناً ايجابياً وطويل الأمد لا بد لنا أن نتوقف عند أفكارنا ونلاحظها ونحددها، ونعمل على تغييرها واستبدالها بأفكار أخرى أكثر ايجابية.

تضيف المرشدة: يفكر العديد من الناس بطريقة سلبية أو بطريقة مشوهة، ويصفون أنفسهم بأنهم تعساء وحزينون، وعلاقاتهم الاجتماعية محدودة، أو معدومة، وذلك كله ناتج عن طريقة تفكيرهم وقناعاتهم والمعتقدات الأساسية التي يحملونها ونحن لدينا ثلاث مستويات من القناعات:

1- الأفكار التلقائية.
2- الافتراضات.
3- المعتقدات الأساسية.

الأفكار التلقائية "هي رسائل شفوية نذكرها لأنفسنا بطريقة إلية أوتوماتيكية دون تفكير أو تمحيص.

أما الافتراضات: فهي عبارة عن قناعات نستنتجها من أفعالنا أو أفعال الآخرين، وغالباً ما تكون على صورة: (إذا كان... فان...) وعبارات (إذا حدث.... فسوف....). مثلاً (إذا تعرف الناس علي فسيعرفون أنني سيئة). (علي أن أكون الأفضل).

وأن أعمق مستوى للتفكير هو المعتقدات الأساسية أو القناعات الأساسية فهي عبارات تمثل أحكاماً مطلقة حول أنفسنا وحول الآخرين والعالم، مثلا:

"الناس سيئون" معتقدات عن الآخرين.

"العالم كله مظلم" معتقدات عن العالم.

"لا قيمة لي" معتقدات عن الذات.

فالمعتقدات الأساسية هي مسلمات مطلقة غير مبررة، وكلما تعلمنا كيف نميز ونقيم الأفكار التلقائية والتي نرددها دائمة وتلح علينا فإننا نستطيع بذلك تقييم افتراضاتنا وقناعاتنا الأساسية.

إن هذه الأفكار الملحة علينا دائماً تسمى الأفكار المشوهة أو التشويهات المعرفية: أي أن الأفكار يوجد بها نوع من التشويه أو التحريف والخلل.

التشويهات المعرفية تعني: مجموعة من الأفكار السلبية المتطرفة والتي لا يوجد دليل على صحتها، وهي أفكار مدمرة للفرد لأنها تساهم في إحداث مشاعر سلبية وينتج عنها سلوكات وصعوبات في التعامل مع الآخرين. حتى نوضح التشويه لا بد أن نوضح باختصار كيف أننا عندما نمر بخبرة ما، موقف، أو حادثة نتعرض لها فإننا ندركها بطريقة صحيحة إذا كانت تتفق مع مفهومنا عن أنفسنا ولا تشكل لنا تهديداً، أو ننكرها إذا كانت مهددة أو مخيفة أو نشوهها بطريقة تساعدنا على تحملها ومن هنا تأتي التشويهات المعرفية. مثلا مريم التي تطلق والديها لم تستطع تحمل الضغط الناتج عن حدث الطلاق لذلك تقول (جميع الآباء والأمهات سيؤن) (يجب على الأمهات تحمل التعاسة من اجل أسرتهن) (لو أنني جيدة لكنت استحق أن أعيش بأسرة سليمة).

وسوف نبدأ بالتشويه المعرفي الأول وهو كل شيء أو لا شيء

وخير مثال يوضح هذه الفكرة:

"إذا لم احصل على علامة عالية فانا فاشلة"

مثال:"إذا لم اعش مع والدي فلا داعي لحياتي"

مثال آخر:

"إذا لم أكن محبوبة من قبل زميلاتي فأنا شخصية غير محببة"

تطلب المرشدة من المشاركات طرح أمثلة أخرى على التشويه كل شيء أو لا شيء.

- [illegible] أن هذا التشويه يعني أن نكون متطرفين أو حديين لا نقبل الحلول الوسط. وهذا يضع الناس في ضغط هائل وتوتر وإذا لم يحصل الشخص على كل ما يريد فأنه سوف يشعر باليأس لان ما يطلبه شيء مثالي.

تقول المرشدة:

- سبق وتحدثنا عن أن تغيير الأفكار يغير من أمزجتنا وسلوكاتنا لذلك التشويه السابق لا ينفعنا ويعطل علينا حياتنا ويضعنا تحت ضغط هائل.

سـوف نحـاول أن نجـد أدلـة منطقيـة علـى عـدم صـحة هـذا

الدليل على عدم صحته	الفكرة
- لا يوجد إنسان كامل ويحصل على كل شيء أو يحصل على علامات كاملة - دائما ارتكبت بعض الأخطاء هذا لا يعني أنني فاشلة قد احصل على علامة كاملة في المرات القادمة.	"إذا لم احصل على علامة عالية فأنا فاشلة الأوائل"

بعـد أن تأكـدنا أن هـذه الفكـرة غيـر منطقيـة ولا تخـدمنا، وتـضعنا تحـت تـوتر وضـغط هائـل علينـا اسـتبدالها بفكـرة أخـرى تقلـل مـن التـوتر وتـساعدنا علـى الدراسـة بـشكل أفـضل وعلـى تقبلنـا لأنفـسنا بـشكل أفضل الفكرة البديلة: تقبـل فكـرة أن الأمـور نـسبية، وليـست (أمـا، أو) فيمكن أن لا احصل على علامات كاملة في بعض الأحوال وإنسانة ناجحة لأن النجاح نسبي وليس أما علامة كاملة أو فشل. يمكن أن احصل على علامة ما بـين 50-100 وأبقـى إنـسانة ناجحـة فالعلامـة الكاملـة ليـست ضـرورية وفـشلي لا يعتمد على علاماتي الفقط للطالبـات عنـدما غيرنـا هـذه الفكـرة

- ما هي مشاعرنا اتجاه الفكرة الجديدة.
- يقل الخوف من الامتحان.
- تزيد الدافعية للأداء.

تـسأل المرشـدة: كيـف ستتـصرفين عنـدما تقـولين لنفـسك الفكرة البديلة؟ وانظم وقتي.

2- سأحصل على قسط من الراحة في اليوم.

تلخص المرشدة:

إن الفكرة "كل شيء أو لا شيء" هي من الأفكار المشوهة والتي تسيطر على الأفراد ذوي التكيف المنخفض والذين يتعرضون لمشاعر من القلق والتوتر والغضب وان استبدالها بفكرة أكثر منطقية تساعد الأفراد على تخفيف حدة التوتر والقلق وتساعد على التكيف بشكل أفضل.

الجلسة السادسة: التعميم الزائد

الأهداف:

1- تعريف المشاركات بالتشويه "التعميم الزائد".
2- تدريب المشاركات على اختبار الواقع للتأكد من عدم صحة الفكرة المشوهة.
3- تدريب المشاركات على تغير الفكرة المشوهة المتعلقة بالتعميم الزائد.

ملخص الجلسة:

سوف يتم تعريف المشاركات بالتشويه المعرفي (التعميم الزائد)، عن طريق طرح أمثلة متعددة توضح هذا التشويه، وبعدها سوف يتم تدريب المشاركات لتعديل أفكارهن المشوهة والتي تمثل تعميما زائدا عن طريق اختبار الواقع، وممارسة النموذج التدريبي المعد لهذا الغرض.

الإجراءات:

ترحب المرشدة بالمشاركات وتشكرهن على الالتزام بحضور الجلسات، ثم تسألهن عن أحوالهن.

تقول المرشدة:

اليوم سوف نتحدث عن تشويه معرفي أخر وهو ما يسمى "بالتعميم الزائد" ويقصد به أن يعمم الشخص المثال:ة التي مر بها على كل الأحداث القادمة.

دعت سعاد زميلتها إلى الفطور، فرفضت الزميلة، فقالت الأولى "لن يقبل احد دعوتي" "يبدو أنني غير محبوبة من الناس". هذا نمط من التفكير له نتائج سلبية على مشاعر الشخص وعلى سلوكاته لان الطالبة السابقة سوف تبتعد عن الأخريات نتيجة تعميمها الخاطئ بأن الكل يكرهها بالإضافة إلى مشاعر الحزن والأسى التي سوف تعانيها. وكذلك اة بعض المحاولات في الواقع، سوف تتأكد من عدم صدق أفكارها عن نفسها

التجربة	التوقع	ماذا حصل بالواقع
دعوة صديقات إلى الفطور	لن يستجيب احد	اعتذرت واحدة ولكن "الأخريات قبلن الدعوة" عذرا "للناس أسبابها حتى لو اعتذرت"

عن طريق التجربة ممكن أن يثبت الشخص خطأ توقعاته أو تعميماته التي أطلقها نتيجة خبرة واحدة فقط.

أمثلة على التعميم الزائد:

- حصلت سمر على علامة متدنية في امتحان تقول لنفسها "كل علاماتي سوف تكون سيئة" في كل المواد.
- ركبت فضه الحافلة وطلبت من شخص مساعدتها على حمل الحقيبة ولكنه رفض. "كل الناس أشرار وسيئون".
- تقول مريم الذي تطلق والديها، جميع الأمهات لايتحملن من اجل أولادهن" "جميع الرجال سيؤون"
- تطلب المرشدة من المشاركات طرح بعض الأمثلة على التعميم الزائد.

- بعـــــدها تـــــضيف المرشـــــدة أنـــــه لا بـــــد علينـــــا مـــــن تغييـــــر أفكارنـــــا المتعلقـــــة بـــــالتعميم الخـــــاطئ والـــــذي لا يـــــستند إلـــــى أدلـــــة واضـــــحة وصـــــادقة عـــــن طريـــــق البحـــــث

- تطـــن أفك المرشار أخـــدة المثـ أكثـــال الـ منطقيالي ـحة وملائه أفكـة ولهار مـا دليشاركة نعاضـــانيـحـ ومنطق الوحي أو دعوسن طرف نفـق البغ الأحث عدات ن أدلسبة التجـــنقض الفكرة التي يحبني احد المشوهة.

الفكرة	نوع التشويه	الانفعال	السلوك المرافق	التجربة بالواقع	الفكرة المنطقية	النتائج
لا احد يحبني	تعميم زائد	الوحدة الحزن	عدم المحاولة للتعامل مـــع الآخـــرين والانسحاب	دعوة صـديقات للغداء الحـــديث مـــع أخريـات علـــى الهاتف	قـــد يكـــون الإنسان غيـــر محبوب لبعض النـــــاس ومحبـــوب لآخرين	مـــشاعر أفـــضل والراحة محاولـــة التفاعـــل وتكـــوين صداقات

ممكـــــن أن تطلـــــب المرشـــــدة: أن تتخيـــــل كـــــل مـــــشاركة فـــــي المجموعـــــة موقفـــــا اســـــتخدمت فيـــــه التعمـــــيم علـــــى الأحـــــداث بشكل سلبي. مثل "لا احد يحبني" "لا احد يهتم بي".

وأن تحـــــدد المـــــشاركات مـــــا هـــــي المـــــشاعر والـــــسلوكات المرافقة:حسب النموذج الذي توزعه عليهن.

الموقف	التعميم	المشاعر	السلوك

- وبعـــــد ذلـــــك محاولـــــة تبـــــديل هـــــذه الفكـــــرة المتعلقـــــة بـــــالتعميم أمـــــا عـــــن طريـــــق اختبـــــار الواقـــــع، أو

اختبار الواقع	أدلة ضد الفكرة	الفكرة البديلة	النتائج

تناقش المرشدة كل فكرة على حده وتتأكد من أن جميع المشاركات يستطعن أن يضعن أفكار أخرى بديلة أكثر منطقية. تطلب المرشدة من المشاركات أن تحتفظ كل واحدة تساهم في جلب المشاعر الجيدة من أفراد المجموعة بسجل خاص لتسجل عليه الأحداث والخبرات التي تمر بها وما هي الأفكار المسيطرة عليها ومحاولة إيجاد أفكار أكثر منطقية وواقعية.

- تذكر المرشدة الطالبات بموعد ومكان الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة: "التصفية العقلية"

الأهداف:

1- تعريف المشاركات على معنى "التصفية العقلية" كتشوه معرفي

2- تدريب المشاركات على إعادة التفكير أو استخدام أفكار أخرى منطقية.

ملخص الجلسة:

سوف يتم تعريف الطالبات بمعنى التشويه المعرفي (التصفية العقلية)، وبعد ذلك سيتم تدريبهن على إعادة التفكير واستخدام أفكاراً أخرى بديله أكثر منطقية، وممارسة النموذج المعد لذلك.

الإجراءات:

ترحب المرشدة بالمشاركات وتسألهن عن أحوالهن.

- تقول المرشدة للمشاركات في المجموعة: في الجلسة الماضية تعلمنا عن التشويه المعرفي (التعميم الزائد) وكيف استطعنا أن نستبدل الأفكار المشوهة والتي تجعلنا نأخذ موقفا سلبيا ونعممه على جميع خبرات حياتنا، اليوم سوف نتعرض لتشويه أخر يسمى (التصفية العقلية) ومعنى ذلك أننا ندخل التفاصيل في المواقف الحياتية ونأخذ منها السلبي فقط ونتجاهل الجوانب الايجابية، أي لا نرى إلا السيء.

مثال: طالبة تعيش مع والدها وجدها، وفي إحدى المرات تأخر والدها عن زيارتها الأسبوعية لها، علما بأنه كان حريصا دائما على الحضور في الموعد، وكثيرا ما كان يصطحبها إلى أماكن تحبها ويشتري لها ما تطلبه، ومع ذلك ما قفز لذهنها في تلك اللحظة "أن والدي لا يحبني" "لقد نسيني وانشغل بزوجته الجديدة" "والدي لا يهتم بي" وتجاهلت بذلك حسنات والدها الأخرى.

مثال آخر: طالبة تعيش مع والدتها المطلقة، والدتها تعمل ساعات طويلة لكي تستطيع توفير احتياجاتها، طلبت من والدتها أن تصطحبها إلى السوق، فأجابت الأم انتظري لعطلة نهاية الأسبوع، غضبت منى من والدتها وقالت"حظي سيء" "والدتي لا تهتم إلا بنفسها" وهنا تجاهلت كل الايجابيات الأخرى لوالدتها.

- تطلب المرشدة من الطالبات إعطاء أمثلة على ذلك التصفية العقلية وكتابة العبارات التي يتذكرنها، بعد ذلك نأخذ الفكرة المشوهة، ونحاول أن نستبدلها بفكرة أخرى أكثر عقلانية عن طريق التذكير بالايجابيات.

الفكرة	نوع	الدليل ضد الفكرة	الفكرة
والدي لا يهتم بي ويهتم بزوجته الجديدة	التشويه التصفية العقلية	في الزيارة الماضية اتى والدي بالموعد المحدد وأحضر لي ما طلبته من احتياجات. هذه أول مرة يتأخر عن موعد الزيارة.	هل من الصحة الكلام – غير دقيق لابد أن هناك شيء أخر أخر والدي عن زيارتي

- تعطي المرشدة المشاركات واجب بيتي يتضمن إيجاد أفكار مشوهة لديهن، وتسجليها ضمن سجلهن المعد لأغراض مراقبة الأفكار لديهن، وكتابة الفكرة المشوهة، ونوعها وكيفية استبدالها بفكرة أخرى أكثر منطقية وتجلب مشاعر مريحة أكثر. ضمن الجدول

الفكرة المشوهة	الفكرة العقلانية	المشاعر المرافقة

الجلسة الثامنة: التشويه المعرفي "التقليل من شأن الأحداث الايجابية"

الأهداف:

1- توضيح مفهوم التشويه المعرفي "التقليل من شأن الأحداث الايجابية"
2- تدريب المشاركات على استبدال هذا التشويه بأفكار أخرى أكثر منطقية.
3- ممارسة الواجب البيتي.

ملخص الجلسة.

سوف يتم توضيح مفهوم "التقليل من شأن الأحداث الايجابية "كتشويه معرفي آخر، ومن ثم تدريب المشاركات في المجموعة على استبدال هذا التشويه بأفكار أكثر منطقية عن طريق ممارسة النموذج التدريبي.

الإجراءات:

تبدأ المرشدة بالترحيب بالمشاركات والسؤال عن الواجب البيتي والسماح لهن بمناقشة الواجب وتقديم التغذية الراجعة لبعضهن البعض.

توضيح المرشدة "التقليل من شأن الأحدث الايجابية"

إن هذا يعني أن الفرد الذي يمر بأحداث ايجابية لها نتائج ايجابية متوقعة من مشاعر وسلوكات، يقلل من أهميتها ويحط من شأنها، ويتصرف من خلال التفسير الخاطئ، لذلك يجلب لنفسه المشاعر السلبية.

تقوم المرشدة بعرض أمثلة حول هذا التشوه على المشاركات بكتابتها على السبورة:

مثال:

سعاد فازت بالمرتبة الأولى في مسابقة الشعر، تقول لنفسها "هذا حدث بالصدفة ""فزت لأنه لم يتقدم احد جيد للمسابقة" "ماذا يعني الفوز" "ماذا يعني المرتبة الأولى" "أي طالبة بإمكأنها الحصول على المرتبة الاولى".

مثال آخر:

فاطمة طلبت منها المعلمة تزيين الصف، وشكرتها على ذلك بالإذاعة المدرسية، فتقول الطالبة لزميلاتها "هي تجاملني" "أي طالبة ممكن أن تفعل ما فعلته أو حتى أفضل".

مثال آخر:

هدى حصلت على درجة الدكتوراه تقول :" لم افعل الشيء الكثير" " نصف سكان البلد تحمل درجة الدكتوراه".

مثال آخر:

عندما ابلغ الطبيب إحدى الزوجات أنها حامل، قالت الزوجة : "ماذا يعني هذا، حتى القطط تحمل وتلد" "الأطفال أصلاً مزعجين"

مثال آخر

مريم تطلق والداها وشعرت بالحزن تقول لنفسها "لو أنني إنسانة جيدة لما تطلق والدي" "لا احد يكترث لأمري" "والداي لا يحباني" وعند سؤالها عن عدد المرات التي ... [illegible]

• [illegible] هل لك أصحاب تجيب ... نعم كثيرون جداً. و قلب الأحداث الايجابية إلى ... وتسجل العبارات على اللوح كالآتي: ... ون الأمثلة من واقع حياة

المشاعر الناتجة	العبارات الذاتية	الموقف	الـ
			1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8

- بعدها تضيف المرشدة: أن استخدام مثل هذه الأفكار السلبية التي لا تدل على الواقع، أو هي عكس الواقع أو ما حصل في الواقع تماما هذا يدل على أن الأفراد يضعون على عيونهم حجاب، لا يريدون أن يروا الحقائق كما هي، ويظلون يفكرون بأنفسهم والعالم والمستقبل، بشكل سلبي وسيء، لذلك علينا أن نزيل هذا الحجاب الأسود، ولا نرى الأمور سوداء فقط، ونرى الأشياء والحوادث وأنفسنا على حقيقتها عن طريق اختبار الواقع ورؤيته على حقيقته، ومن ثم نغير عباراتنا الذاتية التي نذكرها، ونعمل على إيجاد بدائل تنفي الفكرة المشوهة وذلك حسب المثال التالي:-

مثال:

فتاة تطلق والداها، كثيراً ما تردد عبارات من مثل "لا احد يحبني" "لا احد يهتم لأمري" ما تقوم به والدتي تجاهي هو بدافع المسؤولية وليس الحب، بل أكثر من ذلك في الواقع أنها تكرهني لأنني اذكرها بوالدي"، أما والدها فتقول عنه أنه يأتي لزيارتي فقط لأنه مجبر أن يراني

حسب القانون، ولكنه لا يحبني أيضا. وفي نفس الوقت تقول أن والدها يأتي لزيارتها أكثر من الحد المقرر له للزيارة، ويتصل بها يوميا ليطمئن على أحوالها،

المشاعر المصاحبة	الأفكار البديلة	الدليل ضدها	الأفكار المشوهة
نقص التوتر والحزن والغضب.	– هناك من يحبني ويكرهني لكن يبدو أن والداي يهتمان لأمري ثم أرى الأمور بالشكل الصحيح فهناك من يحبني ويخاف علي	والدتها تعمل لساعات طويلة لتتمكن من توفير المال لأهل الفتاة. يزورها والدها أكثر من المتفق عليه يتصل بها يوميا للاطمئنان على أحوالها	لا احد يحبني لا احد يهتم لأمري

واجب بيتي:

تطلب المرشدة من كل مشاركة تخيل موقف حدث لها، وكتابة العبارات والأفكار التي سيطرت عليها وفحص هذه الأفكار لتحديد التشويهات المعرفية إذا وجدت، ثم العمل ع...

الفكرة البديلة	الفكرة المشوهة

الجلسة التاسعة: "التضخيم والتقليل"

الأهداف:

1- تعريف المشاركات بالمقصود بالتشويه المعرفي "التضخيم والتقليل"
2- تعريف المشاركات بكيفية تقدير خطورة الأعمال.
3- التدريب البيتي.

ملخص الجلسة:

سيتم التعرف على التشويه المعرفي "التضخيم والتقليل"، وإعطاء أمثلة متعددة للمشاركات في المجموعة على هذا التشويه، ثم تدريب المشاركات على [illegible]

[illegible] والتدريب [illegible] المشاركات

الإجراءات :

- ترحب المرشدة بالمشاركات وتناقش معهن الواجب البيتي

تبدأ المرشدة بقول:

سنتعرف اليوم على تشويه معرفي آخر، يستعمله الأفراد، وهو تضخيم الأشياء السلبية الصغيرة أو التافهة، والتقليل من شأن الأحداث الايجابية حتى لو كانت كبيرة ومهمة.

يميل العديد من الناس إلى المبالغة في إعطاء أمور وأحداث سلبية صغيرة أهمية بالغة، ويقللون من أهمية بعض الأحداث الايجابية التي يمرون بها، وكأن الشخص يكبر ويصغر الأحداث تبعاً لأهوائه، وليس ضمن ما هو منطقي وعقلاني، أو حتى قريبا من الواقع. وهذا يسمى تقدير خاطئ للأمور خاصة إذا انتقص من أهمية أعماله الجيدة أو رأى أخطاءه الصغيرة على أنها كارثة.

مثال:

سمر حصلت على تقدير جيد جداً فتقول، الكثير من الطالبات حصلن على مثل علاماتي والأكثر حصلن على علامات أعلى "لم أفعل شيء جيد أو مميز".

مثال آخر:

ساهر تساعد والدتها بأعمال المنزل، ورغماً عنها سقط منها أحد الصحون وانكسر، تترك المطبخ، وتذهب للغرفة تبكي بصوت مرتفع "أنا لا انفع لشيء" "أنا فاشلة".

تقول المرشدة:

سمر في المثال الأول، قللت من أهمية انجازها وحصولها على تقدير جيد جداً وهذا يعطيها شعور بتدني لمفهوم ذاتها وقدرتها.

أمـــا ســـماهر فـــي المثـــال الثـــاني فهـــي جعلـــت الأمـــر الـــصغير، وهـــو كـــسر أحـــد الـــصحون، وكأنـــه كارثـــة، ووصـــفت نفـــسها بالفاشـــلة، وهـــذا يـــؤثر عليهـــا وعلـــى انجازاتهـــا، فهـــي تتـــطلب بلوح المرشـــدة هاة أمثلة أخره نفرى مسهان والطالبات بهما الاضن خبطراتهن النفسية تقدم المرشدة المعلومات التالية:

ســـوف نغيـــر مـــن مثـــل هـــذه الأفكـــار، التـــي تـــسيطر علينـــا وتجعلنا لا نقدر الأحداث بالطريقة المناسبة.

الحدث	الفكرة	الفكرة البديلة
النجـــاح فـــي الامتحانات	معظـــم الطالبـــات مثلي أو أحسن	
كسر احـــد الصحون	أنا فاشـــلة لا انفـــع لشيء	

هنـــا المرشـــدة تكتـــب الفكـــرة والمـــشاركات يـــضعن أفكـــاراً بديلة والسماح لمناقـــشة العبـــارات البديلـــة مـــن قبـــل المشاركات.

تقـــول المرشـــدة: إننـــا قـــد نـــشعر بالـــذنب فـــي الأعمـــال الكبيـــرة، والـــصغيرة، ولا بـــد أن نقـــدر خطـــورة الأعمـــال التـــي نقـــوم بهـــا وأثرهـــا علـــى الآخـــرين خاصـــة المهمـــين فـــي حياتنا مثل امهاتنا أو إخواننا وأخواتنا.

مثلاً:

- قـــد تطلبـــك والـــدتك علـــى الهـــاتف، ولا تريـــدين الـــرد عليها لأنك منزعجة، وقلـــت إن تلفونـــك معطـــل لمـــا لـــم تـــردي
- أي الموقفين سوف يشعرك بالذنب أكثر؟

إن هـــذا يعتمـــد علـــى تقـــديرك أنـــت لخطـــورة العمـــل الـــذي قمـــت بـــه، أو علـــى فكـــرة لـــديك تحملينهـــا أو علـــى قيمـــك الخاصـــة، فمـــثلاً قـــد تـــشعري بالـــذنب لأنـــك كـــذبت علـــى أمـــك

- أو قد تشعرين بالذنب أكثر لأنك لم تردي على الهاتف. هنالك العديـــد مـــن الأســـئلة لتقدري خطورة الأعمال التي تقومين بها:
- هل تقدرين الأمـــر بـــنفس الخطـــورة التـــي ترينهـــا الآن؟
- كيف سيبدو هذا الأمر لك بعد شهر، بعد سنة؟
- هـــل ســـتقدرين خطـــورة الأمـــر بـــنفس الدرجـــة إذا فعلـــه احد لك؟

- هل يمكن تصحيح الأضرار؟
- هل هناك أمر أسوأ فكرت به واخترت هذا العمل باعتباره اقل خطورة؟

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من كل مشاركة تسجيل موقف حدث معها على ورقة، هذا الموقف جعلها تندم، وتلوم نفسها كثيراً. ثم تقوم كل مشاركتين بحوار، تسأل فيه أحداهما الأخرى الأسئلة السابقة، والأخرى تجيب، ثم تتبادل المشاركات الأدوار.

تشكر المرشدة المشاركات على الحضور وتذكرهن بموعد ومكان الجلسة القادمة.

الجلسة العاشرة: "عبارات الوجوبيات "

الأهداف:

1- توضيح التشويه المعرفي "عبارات الوجوب"
2- تدريب المشاركات على استبدال العبارات المشوهة.
3- تدريب المشاركات على موازنة المسؤولية الفردية.

ملخص الجلسة:

سوف يتم توضيح مفهوم التشويه المعرفي "عبارات الوجوب" وإعطاء الأمثلة للمجموعة على هذا التشويه، توضيح للمشاركات في المجموعة أثر هذا التشويه على انفعالاتهم، وبعدها سيتم تدريبهن على استبدال أفكارهن المتضمنة عبارات الوجوب، وأخيرا سيتم تدريب على موازنة المسؤولية الفردية عن الحوادث التي يتعرضن لها.

الإجراءات:

- ترحب المرشدة بالمشاركات وتسألهن عن أحوالهن.
- تناقش المرشدة مع المشاركات الواجب البيتي وفتح باب الحوار بين المشاركات لإعطاء بعضهن التغذية الراجعة حول الواجب.
- توضح المرشدة في البداية معنى التشويه المعرفي الجديد "عبارات الوجوب" قائلة: يعتبر هذا التشويه من التشويهات المعرفية، والذي يؤثر بدوره على السلوكات، والمشاعر، كغيره من التشويهات السابقة، وهذا التشويه يعني أن يشترط الشخص كيف تكون الأحداث، والأشخاص. يضع الفرد نفسه تحت قوانين ومعايير جامدة، هذه القوانين تؤثر على تكيفيه في الحياة، وتضعه تحت ضغط نفسي هائل، وتبدأ غالباً بكلمة (يجب، ينبغي، لازم).
- تعرض المرشدة الأمثلة على التشويه المعرفي على السبورة.

مثال:

- يجب أن أكون الأولى على صفي.

مثال:

- لازم أن أكون محبوبة من قبل الجميع.

مثال:

- ينبغي أن يكون الناس أوفياء

مثال:

- يجب أن يضحي الآباء من اجل أبنائهم.

هذه العبارات وكأنها معيار لكيف تكون الأشياء، وهي تضع عبئاً على الأشخاص، وتضعهم تحت ضغط هائل، فمثلاً: "يجب أن أكون الأولى" سيبقي الطالبة تحت درجة عالية من التوتر، وإذا لم تستطع تحقيق ذلك، ستعاني من الإحباط واليأس.

أما عبارات الوجوب الخاصة بالآخرين مثل "يجب أن يكون الناس أوفياء" فإن مثل هذه العبارة تضع الناس ضمن قانون ومقياس معين، وهذا صعب جداً ليس جميع الناس يمتلكون الصفات كبعضهم البعض.

فإذا صادف الفرد شخصاً آخر غير وفي، فسوف يعاني من التوتر، لذلك على الأفراد أن يغيروا من مثل هذه العبارات الوجوبية، حسب المثال التالي: "يجب أن يكون الناس أوفياء" والأفضل أن نقول ليس من المفروض أن يكون كل الناس أوفياء وهناك من هو وفي وهناك من هو غير ذلك.

تناقش المرشدة المشاركات بهذه العبارات ونحاول

العبارات الوجوبية	العبارات البديلة
- يجب أن أكون الأولى على صفي. - لازم أن أكون محبوبة من قبل الجميع. - يجب أن يضحي الآباء من اجل أبناءهم.	

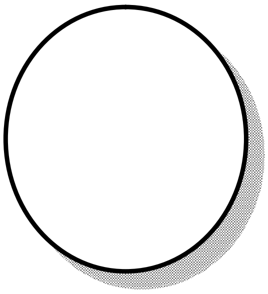
تقول المرشدة: هناك الكثير من الأحداث التي نصادفها قد نكون نحن المسؤولون عنها أو غيرنا، فمثلا طلاق الوالدين، ليس من الضروري أن يكون الأبناء هم سبب الطلاق أو المسؤولون عنه أو عن حدوثه. فإذا ألقينا المسؤولية على أنفسنا شعرنا بالألم والندم، والذنب والإحباط، علماً بأن مسؤولية الطلاق غالباً ما لا يكون للأبناء فيها أي دور وإنما هي مسؤولية الأبوين، والأبناء لا يستطيعون فعل شيء حيال ذلك.

تقدم المرشدة نماذج تبرز دائرة المسؤولية على المشاركات.

المثال: طلاق الوالدين.

ترسم كل مشاركة دائرة فارغة، وتكتب الأشخاص والأحداث الذين ساهموا في المسؤولية لحدوث هذا الطلاق.

<u>**الأشخاص:**</u>



1- جدتي
2- والدتي
3- والدي
4- الديون
5- إدمان الكحول

دائرة المسؤولية

نسأل: ما هو أكثر شيء ساهم في الحدث، من التالي؟ والتالي وهكذا، بعد ذلك تضع الأشخاص حسب نسبتهم في المسؤولية، وتبدو الدائرة كالآتي:-



تطلب المرشدة من كل مشاركة أن ترسم دائرتها بنفسها لحدث الطلاق، ثم تتم مناقشة الأمر – وما هي نسبة مسؤولية المشاركات في المجموعة تجاه حدث الطلاق.

الواجب البيتي:

تكلف المرشدة المشاركات بواجب بيتي، وتوزع عليهن نموذج (1) وتقوم بتدريبهن على كيفية أداء الواجب البيتي أثناء الجلسة.

النموذج:

1- تخيلي حادثة سلبية أدت لشعورك بمشاعر الذنب.

اكتبي الحادثة...

2- اكتبي الأشخاص والظروف التي يمكن أن تكون ساهمت في الحدث.

1- ....
2- ....
3- ....
4- ....

3- ارسمي دائرة المسؤولية، ضعي الأشخاص والظروف في الدائرة كل حسب نسبة مسؤوليته لهذا الحدث.

- تتذكر المرشدة المشاركات أنه لم يبقى سوى جلستين للبرنامج، وتذكرهن بموعد ومكان الجلسة القادمة.

الجلسة الحادية عشرة: "التسمية والشخصنة"

الأهداف:

1- توضيح التشويه المعرفي "التسمية" للمشاركات

2- تعريف المشاركات في المجموعة على معنى التشويه المعرفي "الشخصنة"

ملخص الجلسة:

سيتم تعريف المشاركات في المجموعة على مفهوم "التسمية" و"الشخصنة" كتشويهين معرفيين، عن طريق طرح الأمثلة المتعددة، ومن ثم تدريب المشاركات على التعرف على الأنواع المختلفة للتشويهات المعرفية، من خلال طرح الأفكار المشوهة عليهن من خلال النموذج التدريبي.

الإجراءات :

- ترحب المرشدة بالمشاركات.

- يتم مناقشة الواجب البيتي مع المشاركات.

تقول المرشدة: اليوم سنتعلم نوع آخر من أنواع التشويهات المعرفية يسمى "التسمية" وهو أطلاق أسماء وألقاب على أنفسنا، نتيجة مرورنا بخبرات معينة، وغالباً ما نركز بها على السلبيات، وهو نوع من التعميم السلبي، على أنفسنا، فإذا مررنا بخبرة فشلنا بها، نطلق على أنفسنا هذه الأحكام التي نصف بها أنفسنا، تجعلنا غير قادرين على الانجاز، وتؤدي بنا إلى الإحباط وعدم الثقة بالذات، وانهزامها، ويفقد الشخص القدرة على المبادرة والإنجاز.

مثال: سارة رسبت في امتحان فتقول عن نفسها "أنني غبية" ويمكن استبدال مثل هذه العبارة بـ "أنني لم أبذل جهدا كافيا للإجابة على أسئلة الامتحان"

- تطرح المرشدة أمثلة على هذا التشويه على السبورة :

مثال:

أحمد تقدم لامتحان السواقة لأول مرة ولم ينجح

يقول عن نفسه "أنني فاشل"

بدلاً من أن يقول "سأحاول مرة أخرى" أو "معظم من يتقدم للرخصة يرسب في المرة الأولى" "أنها ليست نهاية العالم، سأحاول من جديد"

تطلب المرشدة من المشاركات إعطاء أمثلة أخرى على

الشخصنة:

تضيف المرشدة:

سوف نتحدث الآن عن تشويه آخر يسمى (الشخصنة) وهو عزو الأحداث السيئة والسلبية إلى ذاتها أو كأنها مسؤولة شخصيا عن الأحداث والتي ربما تكون أحداثا خارجية وليس لها أي سيطرة أو قدرة على التحكم.

مثلاً: وفاء التي تطلق والداها تقول لنفسها "لو أنني فتاة جيدة لما تطلق والدي" "أنا السبب في ذلك".

هذا التشويه يسبب للفرد الشعور بالذنب، ولوم الذات، ويسبب الألم، والمعاناة لان الشخص بذلك يحمل نفسه إخفاق الآخرين وأخطاءهم.

تطرح المرشدة تمرين موازنة المسؤولية الذي طرح في الجلسات السابقة وتطلب أن تحدد الطالبات مسؤولية الأحداث في حياتهن بشكل واقعي ومراجعة دائرة المسؤولية.

تطلب المرشدة من المشاركات التدريب على تحديد نوع التشويه المعرفي واستبداله. حسب نموذج يوزع مطبوعا على المشاركات:-

النموذج:

الفكرة	نوع التشويه	الفكرة البديلة
إنني شخص فاشل جميع الناس ظالمين يجب أن أكون محبوبة الكل المعلمة فقط تجاملني لا بد أن احصل على علامة كاملة بكل الامتحانات		

- تذكر المرشدة المشاركات أن الجلسة القادمة هي الجلسة الأخيرة، وتذكرهن بمكان وزمان الجلسة المقبلة.

الجلسة الثانية عشرة: "الاستدلال الانفعالي"

الأهداف:

1- تعريف المشاركات بمعنى التشويه المعرفي "الاستدلال الانفعالي".
2- تدريب المشاركات على جدولة أنشطة تساعد في تحسين الانفعالات.
3- إنهاء الجلسة.

الإجراءات:

تشرح المرشدة معنى الاستدلال الانفعالي "قائلة بأن هذا المصطلح يشير أن الأفراد يستخدمون مشاعرهم وانفعالاتهم كدليل لتوقع الأحداث أو إثبات الحقائق مثل "اشعر" "حدسي يقول" "إحساسي أنه" تطرح المرشدة الأمثلة التالية والتي توضح التشويه الأخير عن طريق كتابة الأمثلة على

مثال: السبورة:

"اشعر أن المديرة لا تحبني"

علماً أنه لا يوجد دليل قاطع على صحة هذا القول "أحس أن المقابلة أن تكون سيئة" "سوف تحدث"

ممكن سؤال من يستخدمون مثل هذه الأفكار ما هو دليلك على ذلك؟ لكون الإجابة غير مقنعة.

مثال:

"طالبة تطلق والديها".

(اشعر أنني السبب في ذلك)

(اشعر أنني غير جديرة بالاحترام)

تسمح المرشدة للمجموعة بطرح أفكار يوجد بها استدلال انفعالي. وإيجاد دليل لصحة هذه الأقوال

فكرة الاستدلال	الدليل معها	الدليل ضدها

تضيف المرشدة: أنه علينا أن نمارس نشاطات تجلب السعادة والمرح، وتخفف من حدة الانفعالات السلبية لديها، إضافة إلى السيطرة على الأفكار المشوهة لديها، والعمل على تغييرها. بالإضافة لاقتراح من قبل المرشدة لأنشطة تخفف حدة المزاج الاكتئابي تأخذ أنشطة مختلفة تحب أن تمارسها الطالبات تقترح المرشدة مثلاً ممارسة المشي، التنفس العميق، التخيل، الحديث مع الذات زيارة الأقرباء وغيرها.

ولا بد على كل طالبة أن تعمل جدول بالنشاطات المفضلة لديها وتخصص وقت يومي لممارستها.

- تذكر المرشدة المشاركات بضرورة تعميم ما تم تعلمه في الجلسات إلى الحياة الواقعية.
- السماح للمشاركات بتبادل أرقام الهواتف للبقاء على اتصال مع بعضهن، وتقديم المساعدة لبعضهن إذا احتجن لذلك.
- تتمنى المرشدة للمشاركات التوفيق، وتشكرهن على الالتزام بالجلسات وتذكرهن بأهم المبادئ الأساسية لتعديل الأفكار المشوهة:

1- تحديد الأفكار المشوهة والوعي بها.
2- ملاحظة أثر هذه الفكرة على المشاعر والسلوك.
3- إيجاد أدلة تنقض الفكرة المشوهة.
4- إيجاد أفكار بديلة أكثر واقعية ومنطقية تساعد في التكيف (عجوة، 2005) (الشريف،2005) (بادبيسكي وغرنبرغر،2001) (Thomas & Rankin,1998).

ملحق4: قائمة بأسماء محكمي مقياس المشكلات الكيفية

الرقم	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	د. نزيه حمدي	الإرشاد	الجامعة
2	د. جميل	االلتنوفسبية	االأرجدنيعة
3	د. ماولصىم الجيريل	و االإرخاتصوبةي	االأرجدنيعة
4	د. رياض ملكوش	االإرنشفسي	االأرجدنيعة
5	د. اسعد	و االإرتشوفسبيوي	االأرجدنيعة
6	د. االإزرعابهيم	و االإرتشوفسبيوي	االأرجدنيعة
7	د. عبدالحسط نوس	و االإرتشوفسبيوي	االأرجدنيعة
8	د. نادديا	و االلتترفسبيوتي	االأرجدنيعة
9	الأسلتسانو واحمد عطا الحاج	و االإرخاتصوبةي النفسي	قسلأم رالإرنيشةاد/ تربية الزرقاء
10	الأستاذ بسام العبد اللات	واالتتربيوتي الخاصة	اللأجلمعة الأردنية

ملحق 5: قائمة بأسماء محكمي برنامج تصحيح التشويهات المعرفية

ا ل رقم	الاسم	ا ل تخصص	م كان ا ل عمل
1	د. نزيه حمدي	الإرشاد النفسي	الجامعة
2	د. اسعد	الإروشاالدت را لبوتيفسي	االأرجلدنية
3	د. لسلاني عبليحم	الإروشاالدت را لبوتيفسي	جاالأمعةد نعمةان
4	د. سليم	الإروشاالدت را لبوتيفسي	جاالمعةر بعيمةان
5	د. سلهايزلةب وبنةات	الإروشاالدت را لبوتيفسي	جاالمعةر بعيمةان
6	د. حسين	الإروشاالدت را لبوتيفسي	جاالمعةر مؤةتة
7	د.الإبنرراهيعم	الإروشاالدت را لبوتيفسي	الجامعة
	باجس	والتربوي	الأردنيه

الجامعة الأردنيــة
كلية الدراسات العليا

نموذج رقم (١٦)
إقرار والتزام بالمعايير الأخلاقية والأمانة العلمية
وقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها لطلبة الدكتوراة

أنا الطالب: خالد عبدالرحيم حسين الهيلات الرقم الجامعي: ٩٠٥٠١٦٥
التخصص: الارشاد النفسي والتربوي الكلية: العلوم التربوية

عنوان الرسالة / الاطروحة
المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأردن المتعلقة
وأثر تصحيح التشوهات المعرفية في تخفيض هذه المشكلات

أعلـن بأنني قد التزمت بقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المفعول المتعلقة باعداد رسائل الماجستير والدكتوراة عندما قمت شخصيا" باعداد رسالتي / اطروحتي ، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل والأطاريح العلمية. كما أنني أعلن بأن رسالتي /اطروحتي هذه غير منقولة أو مستلة من رسائل أو أطاريح أو كتب أو أبحاث أو أي منشورات علمية تم نشرها أو تخزينها في أي وسيلة اعلامية، وتأسيسا" على ما تقدم فإنني أتحمل المسؤولية بأنواعها كافة فيما لو تبين غير ذلك بما فيه حق مجلس العمداء في الجامعة الأردنية بالغاء قرار منحي الدرجة العلمية التي حصلت عليها وسحب شهادة التخرج مني بعد صدورها دون أن يكون لي أي حق في التظلم أو الاعتراض أو الطعن بأي صورة كانت في القرار الصادر عن مجلس العمداء بهذا الصدد.

توقيع الطالب:.. التاريخ: ١٠ / ٨ / ٢٠١١

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالــة
التوقيع.......... التاريخ ١٠/٨/١١

ADJUSTMENT PROBLEMS OF FEMALE ADOLESCENTS IN DIVORCED FAMILIES AND THE EFFECT OF CORRECTING COGNITIVE DISTORTIONS IN REDUCING THESE PROBLEMS

By

Fatin Abed Al Rahman Mhaidat

Supervisor

Dr. Nasimeh Dawoud, Prof

ABSTRACT

This study aimed at investigating the level of adjustment problems of female adolescents in divorced families and the effect of correcting cognitive distortion in reducing these problems of female.

This study consisted of two stages: a survey and experimental; the survey study sample consisted of (87) female adolescents from divorced families whom the experimental sample was chosen.

On the other hand, the experimental study aimed at examining the effect of correcting cognitive distortion in reducing the problems of female adolescents. The sample of this stage consisted of (20) female adolescent, from divorced families. Who obtained the highest degrees on adjustment problems scale, which composed of four dimensions (depression, anger and aggression hostility, low self-esteem, insecurity).

The counseling program for correcting cognitive distortion consisted of (12) sessions, 45 minutes per session, the program was built based on the theory of cognitive therapy by Aron T. Beck. The program was applied to the experimental group as of two sessions weekly.

The study showed the following results:

- The female adolescents of divorced families showed medium level of adjustment problems on all subscales (Depression, anger and aggression, low self −esteem, and feelings of insecurity)
- There are no significant differences regarding the years passed by after the divorce on adolescents adjustment.
- There are significant differences on female adolescents adjustment problems due to the marriage of the divorced father.
- The results also showed that there is a significant difference between the experimental group and control group on the adjustment problems due to the counseling program.